



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CONSOLIDADO PRÁCTICAS CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL**

**AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S. P 2020-2**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Actualmente el cambio del comportamiento alimentario que se presenta en el mundo, ha generado gran impacto sobre el desarrollo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles. La obesidad, como consecuencia de llevar una alimentación poco saludable e incremento de una vida sedentaria, el alto consumo de alimentos de alta densidad calórica, bajo consumo de verduras, frutas, granos, son consecuencias del cambio desde la niñez a la adolescencia y de ésta a la etapa adulta.

En los últimos años el progresivo aumento del número de personas adultas con problemas de salud relacionados con los estilos de vida, ha despertado gran interés sobre determinar las causas que lo generan y así mismo el apoyo a través de diferentes programas que se destacan en la adopción de estilos de vida saludable.

La empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P. cuenta con el programa Hábitos y estilos de vida saludable, como una herramienta fundamental donde se contribuye a promocionar la salud y prevenir la aparición de la enfermedad, haciendo énfasis en los temas asociados a los estilos de vida saludable, actividad física, alimentación saludable, manejo del estrés, control del consumo de alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que requieren los colaboradores para mantener un adecuado estado de salud y por ende contribuir a llevar un trabajo eficiente en la empresa donde laboran, manteniendo un estado más saludable.

El propósito del presente trabajo es desarrollar diversas actividades mediante la implementación del programa de Hábitos y estilos de vida saludable con el que cuenta la empresa, contribuyendo al mejoramiento del estado nutricional y a la adopción de hábitos y estilos de vida saludables que permita impactar favorablemente en la salud y de esta forma combatir los factores de riesgo que generan el desarrollo de diversas enfermedades como lo es la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, sobrepeso, obesidad, etc. en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P durante el segundo periodo académico del año 2020.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
AGUAS KPITAL S.A. E.S.P.  
PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

### PLAN DE ACCIÓN



**Objetivo general:** Realizar actividades mediante el programa de Hábitos y estilos de vida saludable que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional de los colaboradores de Aguas Kpital S.A. E.S.P. durante el segundo periodo académico del año 2020.

**Población Objeto:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

### ÁREA COMUNITARIA

#### LÍNEA DE ACCIÓN Nro. 2 PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Hora y fecha	Recursos	Responsable
Determinar la situación alimentaria y nutricional de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. para la realización y ejecución de estrategias que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional durante el segundo periodo académico del año 2020.	Caracterizar a la población objeto a través de la realización de encuesta de caracterización familiar con el fin de conocer la situación alimentaria y nutricional.	Caracterizar al 100% a los colaboradores	Encuesta de caracterización realizada a través de la herramienta Google drive.	<p>Realización de la encuesta de caracterización</p> <p>Obtención información de los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S. A. E. S.P en la base de datos</p> <p>Determinar fecha para aplicación de la encuesta</p> <p>Convocatoria a la población objeto</p> <p>Aplicación de la encuesta de caracterización vía correo institucional</p> <p>Tabulación de los datos</p>	<p>Numero colaboradores encuestados / total colaboradores a encuestar x 100</p> <p>Diseño, revisión y aprobación de la encuesta de caracterización</p>	Octubre	<p><b>Humanos:</b> Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Estudiantes práctica CAP</p> <p><b>Materiales:</b> Encuesta de caracterización</p> <p><b>Equipos:</b> Computador</p> <p><b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.</p>	<p>Jennifer Alejandra Medina Torres</p> <p>Jorge Alfredo Neme Betancourt</p> <p><i>Nutricionistas dietistas en formación.</i></p>
				Análisis de resultados				



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Humanos y tecnológicos distintos



				Elaboración de informe de caracterización				
	Identificar el estado nutricional de los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P mediante la toma de medidas antropométricas.	Realizar la toma de medidas antropométricas al 100% de los colaboradores.	Tamizaje nutricional dirigido por Nutricionistas Dietistas en formación X semestre.	<p>Revisión de la base de datos</p> <p>Identificación de los colaboradores</p> <p>Determinación fecha y hora para la realización de la toma de medidas antropométricas</p> <p>Toma de medidas antropométricas.</p> <p>Registro de la información obtenida a la base de datos.</p> <p>Tabulación de la información</p> <p>Realización informe del estado nutricional de los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P</p>	Numero de colaboradores tamizados/ total de colaboradores a tamizar x 100	Octubre	<p><b>Humanos:</b> Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Estudiantes de práctica CAP</p> <p><b>Materiales:</b> Base de datos Internet Báscula Cinta métrica</p> <p><b>Equipos:</b> Computador</p> <p><b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.</p>	<p>Jennifer Alejandra Medina Torres</p> <p>Jorge Alfredo Neme Betancourt</p> <p><i>Nutricionistas dietistas en formación.</i></p>
Realizar plan de intervención nutricional de manera individual y colectiva a los colaboradores de Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P con el objetivo de mejorar el estado nutricional	Desarrollar valoraciones nutricionales a aquellos colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP que por medio de la toma de medidas antropométricas presenten malnutrición por exceso.	Valorar el 20% de la población objeto.	Valoración nutricional	<p>Identificación de colaboradores que presentan malnutrición por exceso</p> <p>Agendar cita a cada uno de los colaboradores para realizar la valoración nutricional</p> <p>Realización de la valoración</p>	Numero de colaboradores con malnutrición por exceso / total de colaboradores con exceso de peso x 100	Octubre	<p><b>Humanos:</b> Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Estudiantes de práctica CAP</p> <p><b>Materiales:</b> Formato de valoración nutricional</p>	<p>Jennifer Alejandra Medina Torres</p> <p>Jorge Alfredo Neme Betancourt</p> <p><i>Nutricionistas dietistas en formación</i></p>





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



durante el segundo periodo académico durante el año 2020.				nutricional de manera individual a los colaboradores que presentan malnutrición por exceso			<b>Equipos:</b> Computador <b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.	
	Establecer plan de intervención nutricional de manera individual y colectiva a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que presenten malnutrición por exceso.	Realizar al 100% los planes de intervenciones colectivas e individuales	Plan alimentario Capacitaciones colectivas	Elaboración plan alimentario y capacitaciones	Plan de intervención elaborado, revisado y aprobado.	Octubre	<b>Humanos:</b> Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Estudiantes de práctica CAP <b>Materiales:</b> Plan Alimentario <b>Equipos:</b> Computador <b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt <i>Nutricionistas dietistas en formación.</i>
	Ejecutar el plan de intervención nutricional de manera individual y colectiva a través del uso de las TICS.	Desarrollar al 100% el plan de intervención nutricional mediante el uso de las TICS	Estrategias y Herramientas virtuales	Envío de plan alimentario a través de correo electrónico a colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que presentan malnutrición por exceso Desarrollo de capacitaciones por medio de video llamada. Realización de informe.	Plan de intervención elaborado, revisado y aprobado.	Octubre	<b>Humanos:</b> Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Estudiantes de práctica CAP <b>Materiales:</b> Plan Alimentario <b>Equipos:</b> Computador <b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt <i>Nutricionistas dietistas en formación.</i>



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos ifo nuestro objetivo*



	<p>Realizar seguimiento al plan de intervención nutricional individual a los colaboradores de Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P que presentan malnutrición por exceso.</p>	<p>Evaluar el cumplimiento del 100% del plan de intervención nutricional individual</p>	<p>Controles trimestrales</p>	<p>Determinar fechas de control nutricional</p> <p>Informar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que presentan malnutrición por exceso a través de vía telefónica.</p> <p>Fijar fecha de control nutricional.</p> <p>Realización de control nutricional tomando nuevamente la toma de medidas antropométricas.</p>	<p>Numero de colaboradores con cumplimiento del plan alimentario / Numero de colaboradores valorados en seguimiento y con plan alimentario individualizado x 100</p>	<p>Octubre</p>	<p><b>Humanos:</b> Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Estudiantes de práctica CAP</p> <p><b>Materiales:</b> Plan Alimentario</p> <p><b>Equipos:</b> Computador</p> <p><b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.</p>	<p>Jennifer Alejandra Medina Torres</p> <p>Jorge Alfredo Neme Betancourt</p> <p><i>Nutricionistas dietistas en formación.</i></p>
<p>Evaluar las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades evidenciadas durante las prácticas y campos de acción profesional en la empresa aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P durante el segundo periodo académico del año 2020.</p>	<p>Desarrollar la evaluación de las actividades realizadas del componente de Alimentación y nutrición adscrito al programa Habitos y estilos de vida saludable en el escenario de practica Aguas kpital Cúcuta S.A E.SP mediante la implementación de la matriz DOFA</p>	<p>Elaborar matriz DOFA con el 100% de las situaciones encontradas</p>	<p>Matriz DOFA</p>	<p>Identificación de la debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades durante el desarrollo de la practicas CAP en la empresa Aguas kpital Cúcuta S.A E.S.P</p> <p>Diseño de la matriz DOFA de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P</p>	<p>Matriz DOFA del escenario de practica diligenciada, revisada y aprobada</p>	<p>Diciembre</p>	<p><b>Humanos:</b> Estudiantes de práctica CAP</p> <p><b>Materiales:</b> Formato Matriz DOFA</p> <p><b>Equipos:</b> Computador</p> <p><b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.</p>	<p>Jennifer Alejandra Medina Torres</p> <p>Jorge Alfredo Neme Betancourt</p> <p><i>Nutricionistas dietistas en formación.</i></p>



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### AREA EDUCATIVA

#### LINEA DE ACCION Nro. 1 PROMOCIÓN DE LA SALUD

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Hora y fecha	Recursos	Responsable
Elaborar planes de educación en alimentación y nutrición empleando herramientas de las TICS con el fin de brindar conocimientos en alimentación y nutrición a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P para contribuir a llevar una alimentación adecuada durante el segundo periodo académico del año 2020.	Planificar cronograma de actividades a realizar durante el segundo periodo académico 2020 con el fin de celebrar y dar a conocer los diferentes temas de importancia en salud a los colaboradores de Aguas Kpital Cucuta, S.A E.S.P	Incluir el 100% de las celebraciones faltantes	Cronograma de actividades	Búsqueda bibliográfica de las celebraciones faltantes durante el año que son de importancia en el área de la salud.  Elaboración del cronograma de actividades  Socialización y revisión del cronograma de actividades con la docente supervisora  Desarrollo de las actividades establecidas en el cronograma de actividades.	Cronograma de actividades realizado, revisado y aprobado	Septiembre, octubre, noviembre y diciembre	<b>Humanos:</b> Enfermera de Aguas Kpital S.A E.S.P Docente supervisora de prácticas CAP  <b>Materiales:</b> Internet  <b>Equipos:</b> Computador  <b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt  <i>Nutricionistas dietistas en formación X semestre</i>



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



<p>Plantear y desarrollar estrategias innovadoras haciendo uso de las herramientas TICS acerca de alimentación y nutrición con el fin de que los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P adopten hábitos y estilos de vida saludable.</p>	<p>Diseñar y ejecutar al 100% las estrategias a trabajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planes educativos</li> <li>-Capacitaciones</li> <li>-Campañas divulgativas</li> <li>-Infografías</li> <li>-Videos informativos</li> <li>- encuestas realizadas a través de google drive</li> </ul>	<p>Identificar los temas de interés sobre alimentación y nutrición</p> <p>Elaboración de las diferentes estrategias para dar a conocer los temas</p> <p>Diseño de encuestas evaluativas</p> <p>Socialización de las estrategias y encuestas con la docente supervisora</p> <p>Ejecución de las estrategias a los colaboradores de Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P</p> <p>Envío de las encuestas a la población objeto</p> <p>Revisión de los resultados obtenidos</p> <p>Tabulación de datos</p> <p>Análisis de la información</p> <p>Realización de informe de resultados</p>	<p>Estrategias diseñadas revisadas y aprobadas</p> <p>número de estrategias desarrolladas/ n de estrategias propuestas x100</p> <p>Encuestas diseñadas, revisadas y aprobadas</p> <p>Informe, revisado y aprobado</p>	<p>Septiembre, octubre, noviembre y diciembre</p>	<p><b>Humanos:</b> Docente supervisora de Estudiantes de prácticas CAP</p> <p><b>Materiales</b> Aplicación de edición de videos de Aplicación de diseños de infografías internet</p> <p><b>Equipos:</b> computador</p> <p><b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P</p>	<p>Jennifer Alejandra Medina Torres Neme Betancourt</p> <p>Nutricionistas dietistas en formación X semestre</p>
--	--	--	--	---	---	---	---



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL



### LÍNEA DE ACCIÓN Nro. 3 ATENCIÓN Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Hora y fecha	Recursos	Responsable
Establecer plan de intervención "manejo y control de la obesidad" a los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P durante el segundo semestre académico 2020.	Desarrollar el plan de intervención "manejo y control de la obesidad" con el fin de reforzar conocimientos en los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P acerca del cuidado en la salud de esta patología.	Diseñar y ejecutar al 100% el plan de intervención	-Plan de intervención Capacitaciones Encuestas creadas a través de google drive	Revisión de bibliografía acerca de la temática a tratar Elaboración del plan de intervención y encuestas evaluativas Socialización del plan de intervención y encuestas con la docente supervisora Correcciones pertinentes del plan de intervención y encuestas Ejecución del plan de intervención mediante capacitaciones Ejecución de las encuestas evaluativas Revisión de los resultados obtenidos Tabulación de datos Análisis de la información	Plan de intervención diseñado, revisado y aprobado Encuestas diseñadas, revisadas y aprobadas Informe diseñado, revisado y aprobado	Octubre Noviembre Diciembre	<b>Humano:</b> Estudiantes de prácticas CAP Supervisora de práctica.  <b>Materiales:</b> Documentos elaborados  <b>Equipos</b> - Computador  <b>Físicos</b> Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt  <i>Nutricionistas dietistas en formación</i>



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



				Realización de informe de resultados				
--	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--

## AREA ADMINISTRATIVA

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Hora y fecha	Recursos	Responsable
Establecer el proyecto institucional con el fin de mejorar el estado nutricional de los colaboradores de aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P identificados con malnutrición por exceso durante el segundo semestre académico 2020.	Verificar el proyecto institucional con el fin de fortalecer los conocimientos y establecer la importancia de la alimentación saludable en los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P que presenten malnutrición por exceso.	70% del proyecto aprobado	Proyecto institucional	Presentar el proyecto previamente, aprobado e implementarlo en los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Proyecto revisado y aprobado	Semestre	<b>Humano:</b> Estudiantes de prácticas CAP Supervisora de práctica.  <b>Materiales:</b> Documento elaborado  <b>Equipos</b> - Computador  <b>Físicos</b> Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt  <i>Nutricionistas dietistas en formación</i>

## AREA ACADEMICA

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Hora y fecha	Recursos	Responsable
Apoyar procesos administrativos mediante el desarrollo de formatos e instructivos que permitan recopilar la información pertinente de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Elaborar diferentes formatos e instructivos de acuerdo a las necesidades administrativas de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P durante el	Realizar al 100% formatos e instructivos propuestos	Formatos e instructivos	Revisión exhaustiva del funcionamiento de la empresa  Priorizar temas sobre alimentación y nutrición	Formatos instructivos diseñados, revisados y aprobados.	Septiembre, octubre, noviembre y diciembre.	<b>Humano:</b> Estudiantes de prácticas CAP Supervisora de práctica.  <b>Materiales:</b> Diapositivas Informe final	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt  <i>Nutricionistas dietistas en formación</i>



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	segundo periodo académico 2020.			<p>Diseño de formatos e instructivos</p> <p>Socialización de formatos e instructivos con la docente supervisora</p> <p>Correcciones pertinentes a los formatos</p>			<p><b>Equipos:</b> - Computador</p> <p><b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P</p>	
Establecer actividades académicas y estrategias que permitan el correcto desarrollo de las practicas CAP en la empresa Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P , durante el segundo periodo académico del año 2020	Dar a conocer las actividades realizadas en el escenario de prácticas durante el segundo semestre académico 2020.	Realizar las sustentaciones previstas.	Sustentación oral	<p>Consolidado de actividades desarrolladas de primer y segundo corte</p> <p>Elaboración de producto a entregar</p> <p>Elaboración de diapositivas</p> <p>Socialización de diapositivas con la docente supervisora</p> <p>Correcciones pertinentes de las diapositivas</p> <p>Diseño de informe de primer y segundo corte</p> <p>Socialización de informes con la docente supervisora</p> <p>Correcciones pertinentes de los informes</p>	Informe Revisado y aprobado.  Diapositivas diseñadas y revisadas y aprobadas.	Octubre y noviembre	<p><b>Humano:</b> Estudiantes de prácticas CAP Coordinadora de practicas Supervisora de práctica.</p> <p><b>Materiales:</b> Diapositivas Informe final</p> <p><b>Equipos:</b> - Computador</p> <p><b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P</p>	<p>Jennifer Alejandra Medina Torres</p> <p>Jorge Alfredo Neme Betancourt</p> <p><i>Nutricionistas dietistas en formación</i></p>



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Presentar el consolidado de las actividades y estrategias desarrolladas durante el segundo periodo académico 2020 en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Realizar la sustentación prevista.	Sustentación oral	Consolidado final de las actividades desarrolladas durante el semestre académico prácticas CAP  Diseño de informe final  Socialización de informe final con la docente supervisora  Correcciones pertinentes del informe final  Elaboración de diapositivas  Socialización de diapositivas con la docente supervisora corrección pertinente de las diapositivas  Socialización del informe final	Informe revisado y aprobado.  Diapositivas diseñadas revisadas y aprobadas.	Diciembre	<b>Humano:</b> Estudiantes de prácticas CAP Coordinadora de practicas Supervisora de práctica.  <b>Materiales:</b> Diapositivas Informe final  <b>Equipos:</b> - Computador  <b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt  <i>Nutricionistas dietistas en formación</i>
---	------------------------------------	-------------------	--	---	-----------	--	---

### AREA INVESTIGATIVA

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Hora y fecha	Recursos	Responsable
Dar continuidad al artículo científico "Establecer la relación entre el consumo de bebidas azucaradas de acuerdo a las variables	Revisar exhaustivamente la información existente para la elaboración de sus	Revisión completa de los documentos de la	Revisión bibliográfica.  Artículo científico.	Revisión exhaustiva de los documentos del artículo científico	Artículo científico, elaborado, revisado y aprobado.		<b>Humano:</b> Estudiantes de prácticas CAP	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



sociodemográficas* durante el segundo periodo académico 2020.	respectivos análisis y conclusiones durante el segundo periodo académico 2020.	investigación existente.  Artículo científico revisado y aprobado.		Elaboración de análisis y conclusiones del artículo científico.  Socialización de análisis y conclusiones a la docente supervisora.  Correcciones de análisis y conclusiones.		Primer corte Segundo corte Tercer Corte	Supervisora de práctica.  <b>Materiales:</b> Artículo científico  <b>Equipos:</b> Computador  <b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P	<i>Nutricionistas dietistas en formación</i>
	Socialización del artículo científico "Establecer la relación entre el consumo de bebidas azucaradas de acuerdo a las variables sociodemográficas" realizado durante las Practicas CAP durante el segundo periodo académico del año 2020.	Realizar la sustentación prevista	Sustentación oral	Elaboración de diapositivas de Socialización de diapositivas con la docente supervisora corrección pertinente de las diapositivas  Socialización del artículo científico "Establecer la relación entre el consumo de bebidas azucaradas de acuerdo a las variables sociodemográficas"	Artículo científico revisado y aprobado.  Diapositivas diseñadas revisadas y aprobadas.	Primer corte Segundo corte Tercer Corte	<b>Humano:</b> Estudiantes de prácticas CAP Supervisora de práctica.  <b>Materiales:</b> Artículo científico Diapositivas  <b>Equipos:</b> Computador  <b>Físicos:</b> Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P	Jennifer Alejandra Medina Torres Jorge Alfredo Neme Betancourt  <i>Nutricionistas dietistas en formación</i>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



## DIAGRAMA ESQUEMÁTICO



### PRÁCTICAS CAP – PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**OBJETIVO GENERAL:** Contribuir al mejoramiento del estado nutricional mediante acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y tratamiento nutricional, a través de la planeación y ejecución de estrategias de administración y nutrición fomentando hábitos y estilos de vida saludables a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

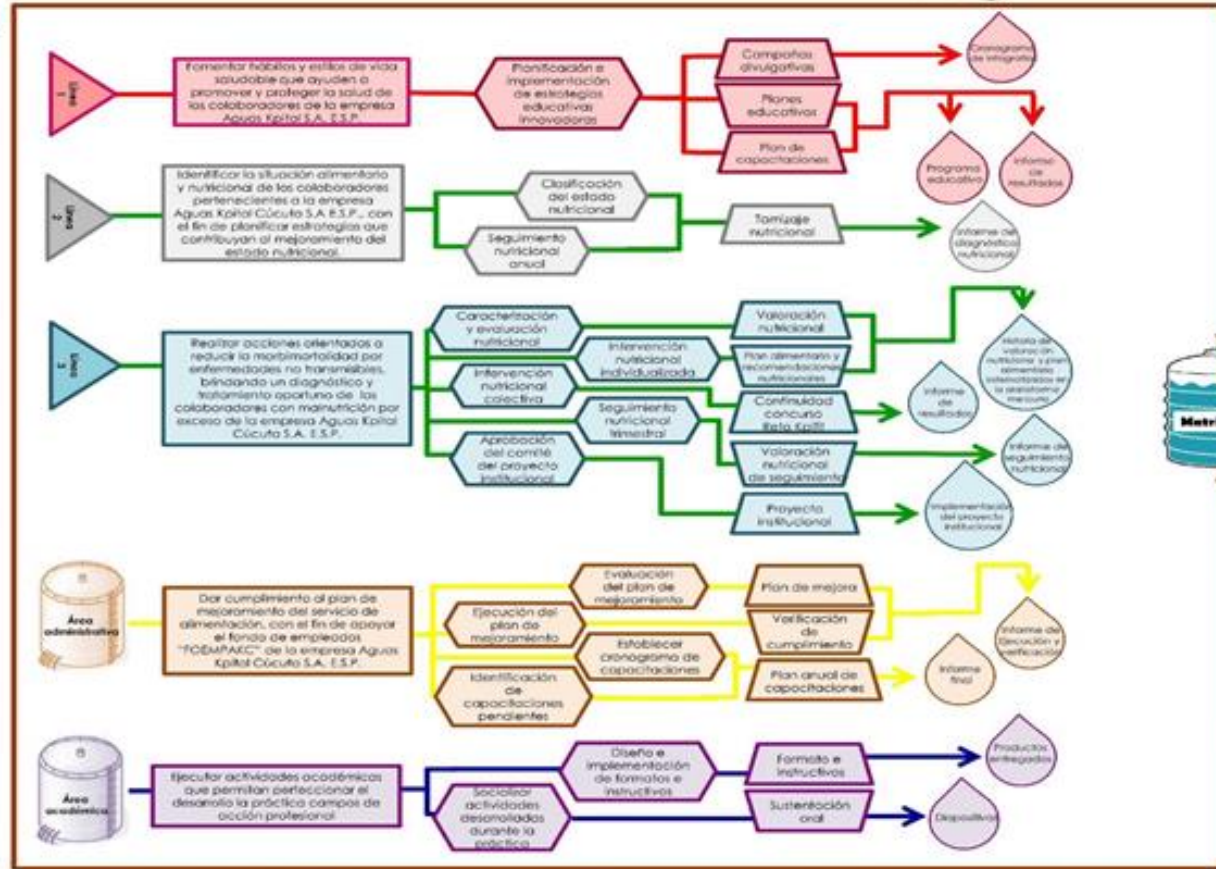


TABLA DE CONVENCIONES	
	OBJETIVO GENERAL DE LA PRÁCTICA
<b>LÍNEAS DE ACCIÓN</b>	
	PROMOCIÓN DE LA SALUD
	PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD
	ATENCIÓN Y TRATAMIENTO
	OBJETIVO GENERAL DEL COMPONENTE
<b>ÁREAS</b>	
	COMUNITARIA
	EDUCATIVA
	ADMINISTRATIVA
	ACADÉMICA
	INVESTIGATIVA
	ACTIVIDADES
	ESTRATEGIAS
	PRODUCTOS
	MATRIZ DOFA

Elaborado por:  
JENNIFER MEDINA- JORGE NEME  
Nutricionistas Dietistas en formación  
Presentado a:  
LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA  
Docente supervisora



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA**

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA para la población colombiana mayor de 2 años, están representadas a través del ícono “El Plato saludable de la Familia Colombiana”, el cual invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos de alimentos, a saber:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos; derivados
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Carnes, Huevos, Leguminosas secas, frutos secos y semillas
- Grasas
- Azúcares

El plato ayuda a elegir una alimentación para cada tiempo de comida, indicando que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos o la mayoría de los grupos en porciones adecuadas.

También, invita a consumir alimentos autóctonos, que se producen y preparan en las regiones de nuestro país y hacen parte de la cultura colombiana, especialmente cuando están en cosecha y se consiguen a mejor precio. El ícono incentiva además el consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia los espacios de alimentación. De esta manera, se contribuye a fortalecer los Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS en los diferentes grupos poblacionales, etnias y contextos territoriales.

## CONSEJOS

1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas
4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
7. Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca
9. Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular. (ICBF, 2015)



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **POBLACIÓN**

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## **TEMA**

- Plato saludable de la familia Colombiana

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Dar a conocer el tema de Plato saludable de la familia colombiana, a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P con la finalidad de contribuir a llevar una alimentación saludable.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Convocar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Describir como está conformado el Plato Saludable de la familia colombiana, y su importancia en la salud.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, acerca de los diferentes grupos de alimentos que conforman el plato saludable de la familia colombiana y como a partir de este se puede desarrollar una alimentación saludable que contribuye a un adecuado estado de salud.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará durante la primera semana del mes de octubre del segundo semestre académico 2020.

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema Plato saludable de la familia colombiana se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma Zoom.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción del tema plato saludable de la familia colombiana
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Zoom.

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** Grupo aproximadamente de 50 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNOSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática de Plato saludable de la familia colombiana.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca del plato saludable de la familia colombiana
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Plato saludable de la familia colombiana, su importancia en la salud y consejos)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Plato saludable de la familia colombiana dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Lista de asistencia a través de la herramienta tecnológica Zoom.
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Plato saludable de la familia colombiana por medio del test evaluativo

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



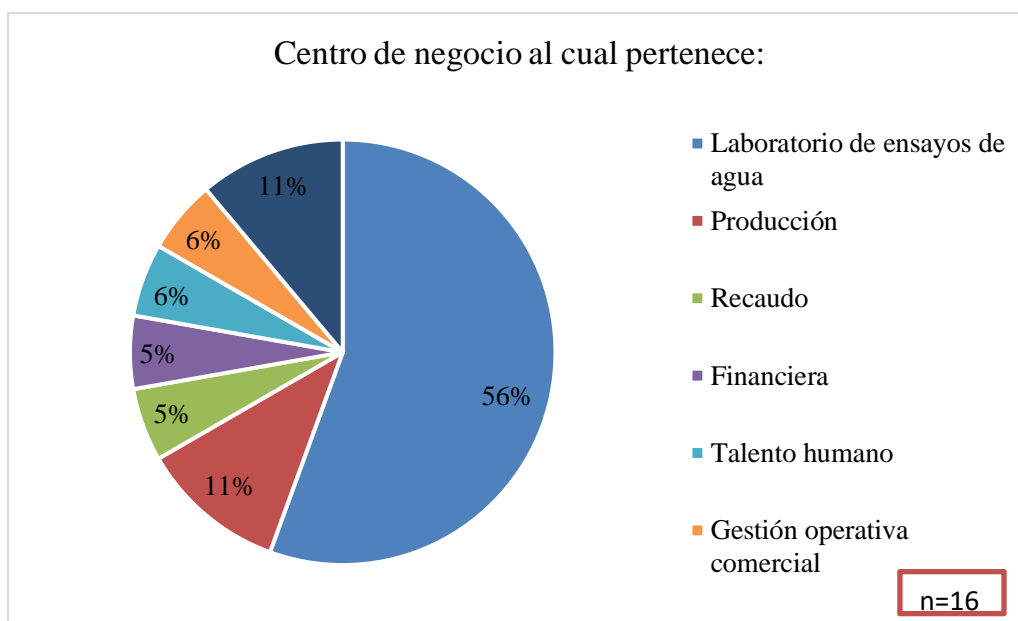
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



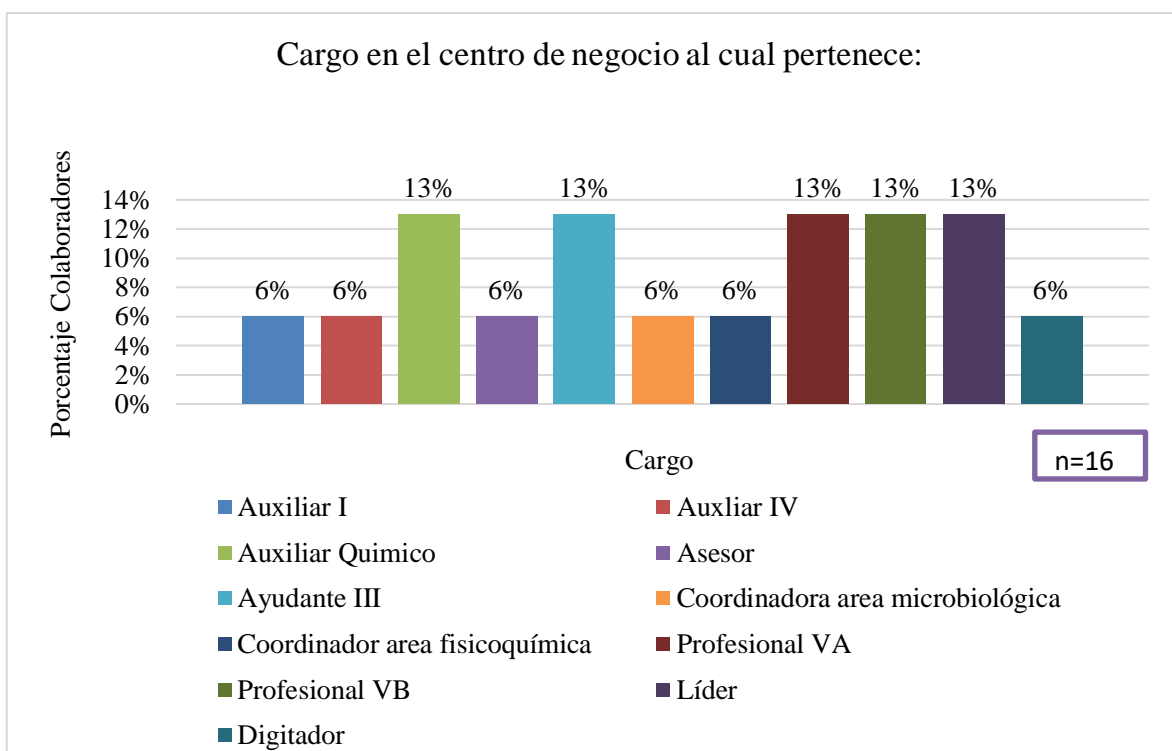
## ANÁLISIS DE RESULTADOS

**Grafica Nro 1. Centro de negocio al cual pertenece**



De acuerdo a la gráfica Nro 1, se puede evidenciar que el 56% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el centro de negocio de Laboratorios de ensayos de agua, seguido del 11% en Seguridad y salud en el trabajo y de igual forma 11% en Producción, 6% en Talento humano y 6% en Gestión operativa comercial, 5% en Financiera y 5% en Recaudo. De acuerdo a estos resultados se puede deducir que el mayor porcentaje de los trabajadores de la empresa AGUAS Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: Plato Saludable de la familia Colombiana, corresponde al centro de negocios de Laboratorios de ensayos de agua.

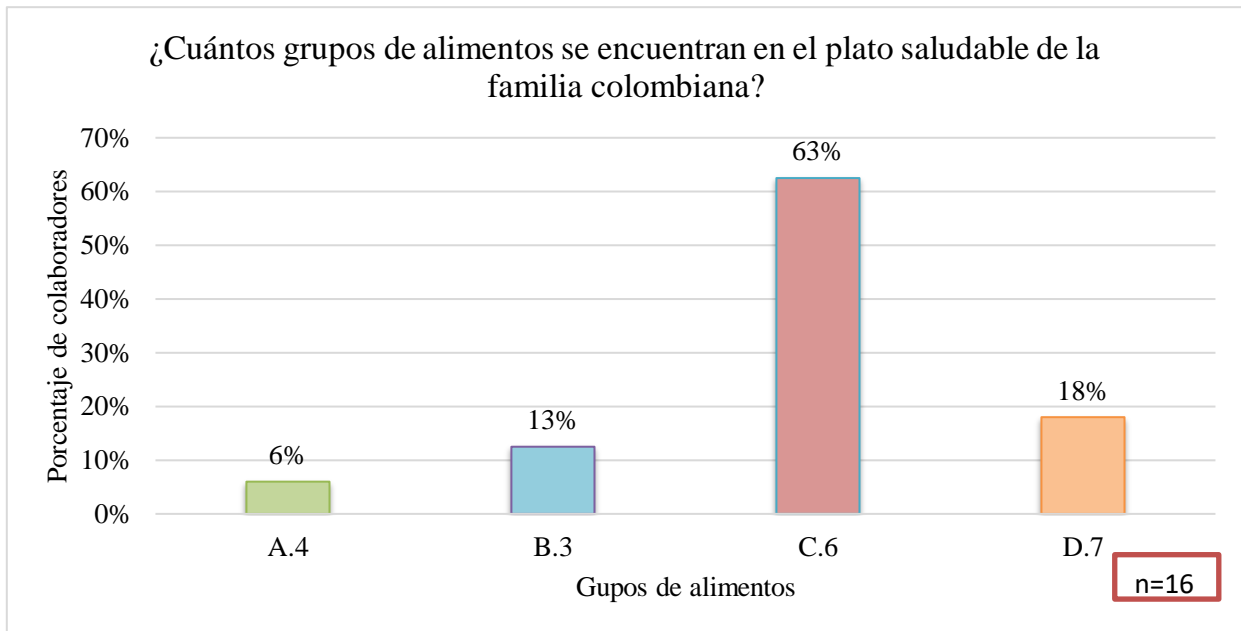
**Grafica Nro2. Cargo en el centro de negocio al cual pertenece**



De acuerdo a la gráfica Nro 2, se puede evidenciar que de acuerdo al total de colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en la encuesta evaluativa y capacitación del tema: Plato Saludable de la familia Colombiana, el 13% que corresponde a 2 colaboradores están en el cargo de Auxiliar químico, 13% que corresponde a 2 colaboradores en el cargo de Ayudante III, 13% que corresponde a 2 colaboradores del cargo profesional VA, 13 % que representa a 2 colaboradores en el cargo de Profesional VB, 13% que representa a 2 colaboradores en el cargo de líder, 6% que representa a 1 colaborador en el cargo de Auxiliar I, 6% que representa a 1 colaborador en el cargo de Auxiliar IV, 6% que representa 1 colaborador en el cargo de Asesor, 6% que representa a 1 colaborador en el cargo de Coordinadora del área microbiológica, y 6% que representa 1 colaborador en el cargo de Digitador.



### Grafica Nro. 3 ¿Cuántos grupos de alimentos se encuentran en el plato saludable de la familia colombiana?

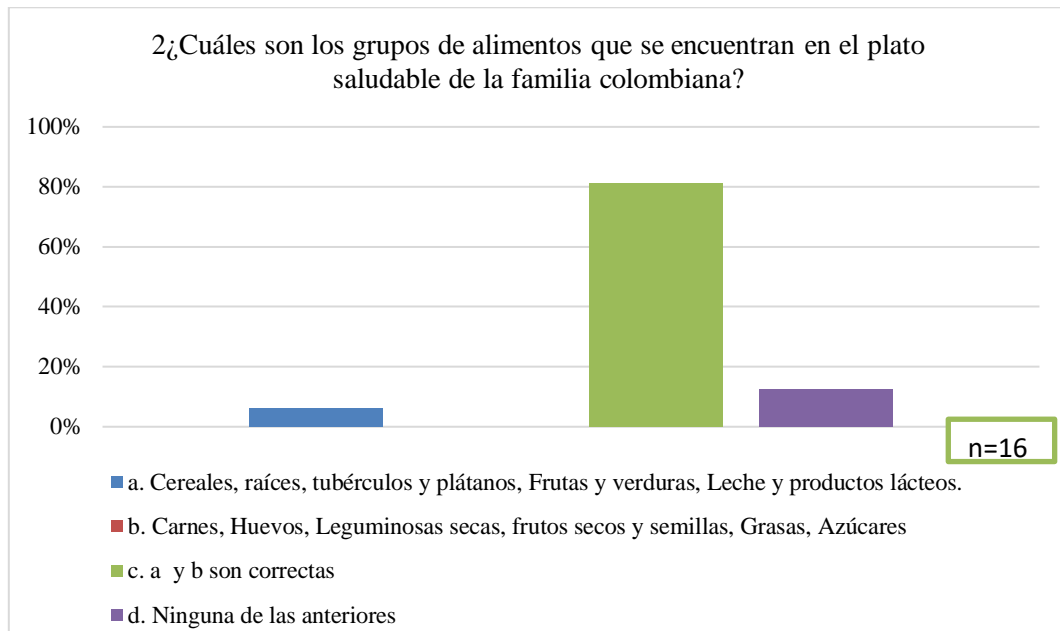


Con base a la gráfica Nro.3, 10 colaboradores contestaron que el plato saludable de la familia colombiana está conformada de 6 grupos de alimentos, 3 colaboradores por 7, 2 por 3 y 1 por 4, esto nos indica que una gran parte de los colaboradores la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P reconocieron el número del grupo total de alimentos que conforman el plato saludable de la familia colombiana, mientras que otra parte de la población no acertaron al número correcto que conforman los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana posiblemente por confusión al momento de responder, de igual forma se hace necesario tener en cuenta cuantos grupos conforman el plato saludable de la familia colombiana.





**Grafica Nro. 4. ¿Cuáles son los grupos de alimentos que se encuentran en el plato saludable de la familia colombiana?**



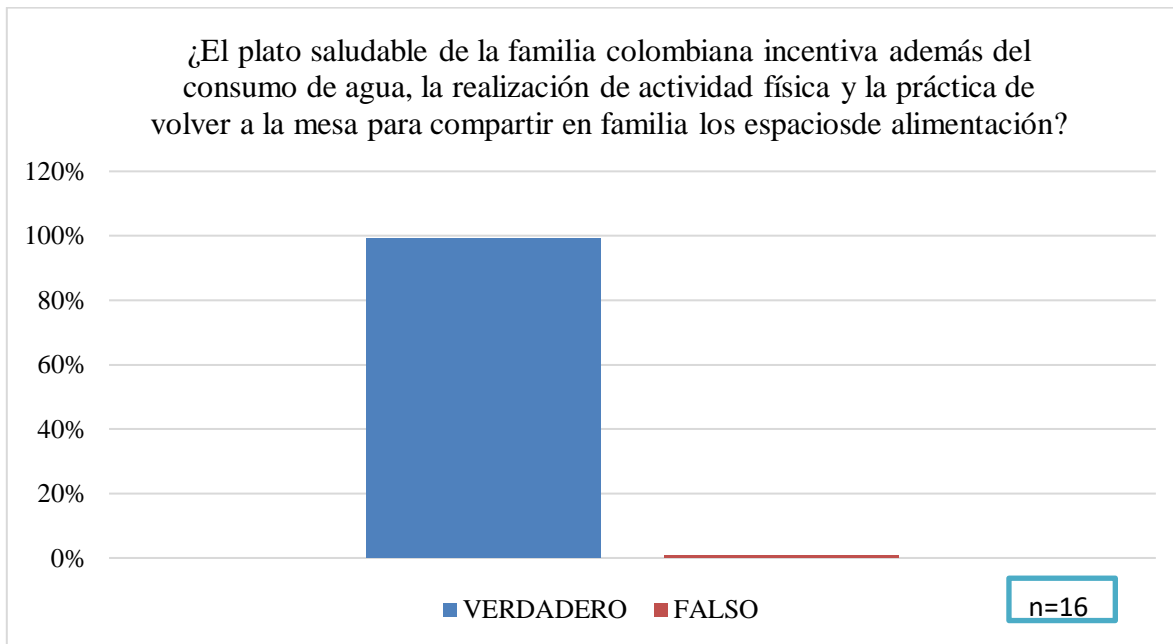
En relación a la gráfica Nro 4. se puede determinar que el 80% correspondiente a 13 de los colaboradores respondieron que los grupos de alimentos que hacen parte del plato saludable de la familia colombiana son cereales, raíces, tubérculos y plátanos, frutas y verduras, leches y productos lácteos, carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas, grasas y azúcares, mientras que el 12% correspondiente a 2 de los colaboradores respondió que ninguna de las anteriores y el otro 6% que corresponde a 1 de colaboradores que solo en el plato saludable se encuentran cereales, raíces, tubérculos y plátanos, frutas y verduras, leches y productos lácteos, esto quiere decir que la gran mayoría de los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cucuta S.A E.S.P tienen conocimiento de la cantidad de grupos alimentarios que están presentes en el plato mientras que la otra parte de ellos es necesario que refuercen sus conocimientos sobre esta temática ya que la idea principal del plato saludable de la familia colombiana es alimentarse saludablemente incluyendo todos los alimentos de los diferentes grupos.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Grafica Nro 5. ¿El plato saludable de la familia colombiana incentiva además del consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia los espacios de alimentación?**



Con base en la gráfica Nro 5. se puede evidenciar que el 100% que corresponde a 15 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que es importante consumir agua, realizar actividad física y comer en familia mientras que el 1% que corresponde a 1 colaborador, respondió que esto era falso, lo cual evidencia que se deben seguir reforzando sobre esta temática ya que una alimentación saludable debe acompañarse en conjunto con realización de actividad física y una excelente hidratación.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

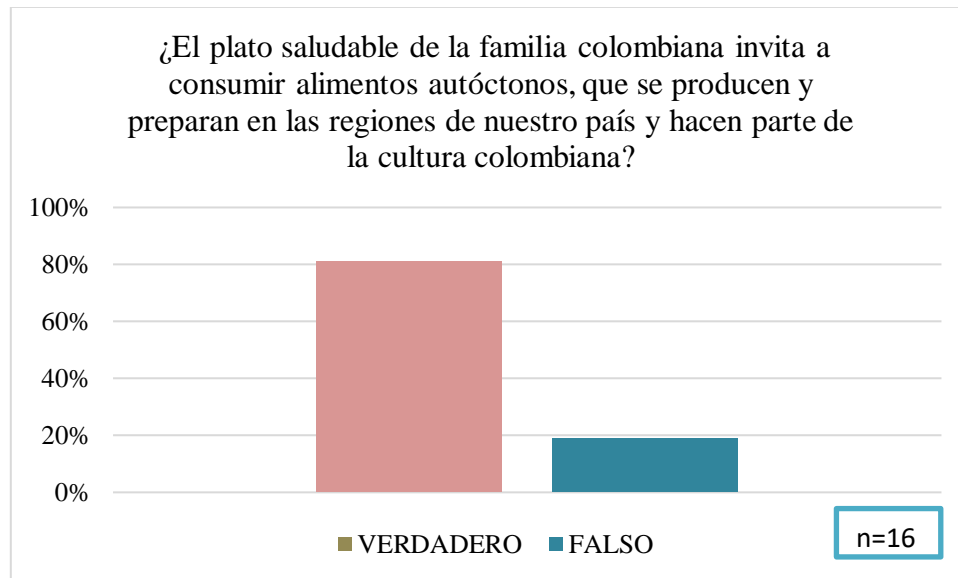
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Grafica Nro 6. ¿El plato saludable de la familia colombiana invita a consumir alimentos autóctonos, que se producen y preparan en las regiones de nuestro país y hacen parte de la cultura colombiana?**



Con base a la gráfica Nro 6, el 80% que corresponde a 13 de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P respondieron correctamente, y el 19% que corresponde a 3 colaboradores, respondieron incorrectamente, lo cual nos indica que la gran parte de los colaboradores comprendieron que el plato saludable de la familia Colombiana invita a consumir alimentos que se producen y preparan en nuestro país formando parte de la cultura colombiana.



SC-CER96940

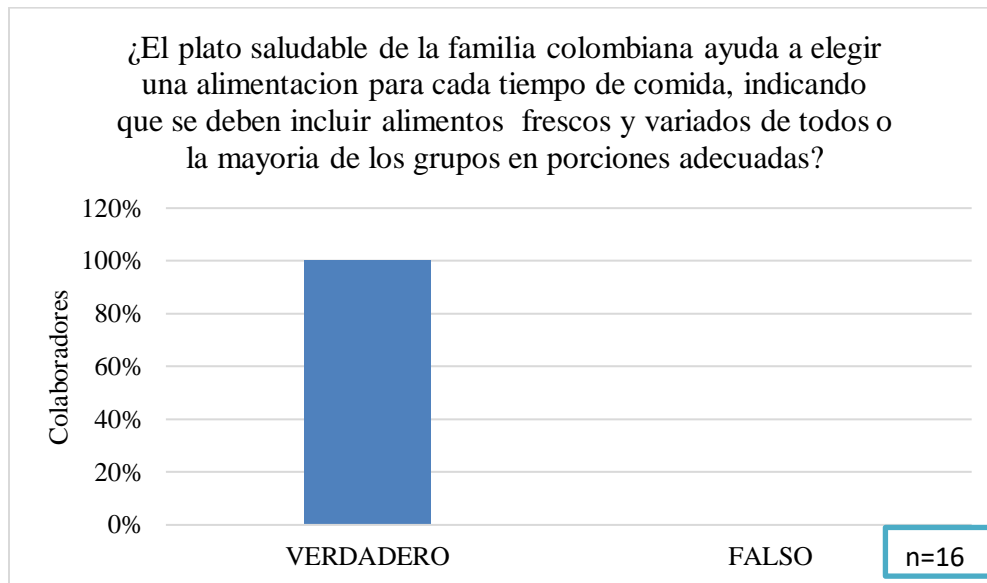


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**Grafica Nro 7. ¿El plato saludable de la familia colombiana ayuda a elegir una alimentación para cada tiempo de comida, indicando que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos o la mayoría de los grupos en porciones adecuadas?**



De acuerdo a la gráfica Nro 7, el 100% que corresponde a los 16 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P contestaron correctamente, lo que representa el total de colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, lo cual nos indica que comprendieron los diferentes grupos de alimentos que deben estar presentes en la alimentación diaria de acuerdo al plato saludable de la familia colombiana.



### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	sem .5	sem .1	sem 2	sem 3	sem .4	sem .5	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4
Presentación de la estrategia "Cuidate y cuida a los que te rodean" (canción: uso del tapabocas, lavado de manos challenge, coplas llaneras sobre el distanciamiento social y aglomeraciones) a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P																		
Presentación de la actividad "cocina saludable" mediante la elaboración de la receta (pollo al curry) por motivo de la celebración del mes de amor y amistad a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P																		
Dar a conocer Tips de Alimentación saludable a través de la aplicación Zoom a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial del corazón (25 de septiembre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial la diabetes (14 de noviembre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial de la alimentación (16 de octubre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial de la salud mental (10 de octubre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial del lavado de manos (15 de octubre)																		



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Toma de medidas antropométricas a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		
Ejecución de la Intervención "Manejo del control de la obesidad" mediante capacitaciones educativas a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONCLUSIONES

- Se puede evidenciar que una parte de los colaboradores de Aguas Kpital adoptaron conocimientos acerca del plato saludable de la familia Colombia lo cual es esencial para llevar una alimentación adecuada y mantener un óptimo estado de salud.
- Se requiere seguir realizando estos encuentros con los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P para que refuercen al 100% los conocimientos sobre una alimentación saludable.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo n°1 Invitación capacitación plato saludable de la familia colombiana

El programa de Nutrición y Dietética apoyando el programa estilos de vida saludable tiene el gusto de invitarlo a una capacitación acerca de:

## PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

Fecha: 02 de octubre  
Hora: 02:30pm  
Lugar: Vía zoom  
Link de acceso:  
[https://us04web.zoom.us/j/7440553262?](https://us04web.zoom.us/j/7440553262?pwd=aW85dzFSVGJlUWUJMMmxXcXA5NkE0QT09)  
pwd=aW85dzFSVGJlUWUJMMmxXcXA5NkE0QT09  
ID de reunión: 744 0553 3262  
Código de acceso: 9C64fe



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo n°2 Capacitación plato saludable de la familia colombiana

**Imagen tomada por:** Jorge Alfredo Neme Betancourt /02-octubre-2020/  
capacitación plato saludable de la familia colombiana



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

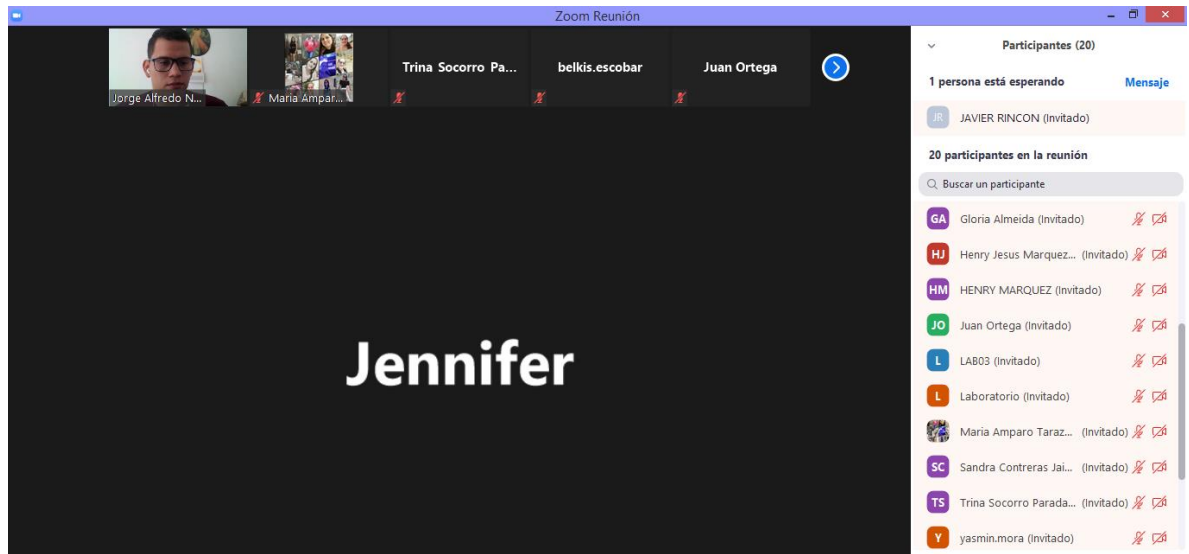
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Anexo n°3 Asistencia Capacitación plato saludable de la familia colombiana



**Imagen tomada por:** Jorge Alfredo Neme Betancourt/02-octubre-2020/ capacitación plato saludable de la familia colombiana.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750




# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo n°4 Test evaluativo



**TEST EVALUATIVO: PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA**

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda según corresponda:

Nombres y Apellidos:

Texto de respuesta corta

Cédula de ciudadanía: \*

Texto de respuesta corta

Centro de Negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo en el centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFIA

ICBF. (2015). GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias\\_alimentarias\\_para\\_poblacion\\_colombiana\\_mayor\\_de\\_2\\_anos\\_\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos__0.pdf)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

El desayuno es la primera comida del día, separada de la anterior por muchas horas. Tras esas horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo la energía y los nutrientes necesarios para hacer frente a todas las actividades que se realizan en esta parte del día. Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. (Quintero, 2015)

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa nuestro principal combustible energético que produce el ayuno.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas (Quintero, 2015)

## BENEFICIOS DE UN BUEN DESAYUNO

Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado:

**Mejora del estado nutricional** (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales. (Quintero, 2015)

**Grasa:** Si el desayuno incluye: tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor. El consumo de estos alimentos contribuye a aumentar los aportes calóricos realizados a partir de los hidratos de carbono, reemplazando otros con mayor contenido graso (bollería industrial, repostería, etc.). (Quintero, 2015)

**Fibra:** Si se incluyen cereales de desayuno o panes integrales, las posibilidades de satisfacer las necesidades de fibra son mayores. (Quintero, 2015)

**Vitaminas y minerales:** El desayuno contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales. (Quintero, 2015)

**Control del peso:** Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. El hecho de repartir las calorías



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas. Esto también contribuye a evitar picar entre horas (snacks, golosinas, bollería y otros dulces, refrescos, etc.), factor muy importante a la hora de controlar el peso. (Quintero, 2015)

**Rendimiento físico e intelectual:** Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual (Quintero, 2015)

El desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, cuajada, requesón...), frutas y cereales (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...). Aparte de estos, también pueden participar otros alimentos, como derivados cárnicos y dulces, en cantidades moderadas. (Quintero, 2015)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Importancia del desayuno

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Dar a conocer a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, la importancia consumir el desayuno, y como este es considerado como la comida más importante del día.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Describir la importancia del desayuno, sus beneficios, y como debe ser un desayuno equilibrado.
- ✓ Evaluar a través de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **DESARROLLO DE LA TEMATICA**

### **IMPORTANCIA DEL DESAYUNO**

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, como un buen desayuno es fundamental para comenzar bien el día después de muchas horas de descanso, activando nuestro metabolismo y reponer los minerales y vitaminas que nuestro organismo ha utilizado mientras dormíamos.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará durante la tercera semana del mes de octubre del año 2020.

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema Importancia del desayuno se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma Zoom.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción de la Importancia del desayuno, los beneficios a la salud, y como debe ser un desayuno equilibrado.
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Zoom.

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 3 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** Grupo de 3 personas.

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNOSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la Importancia del desayuno.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la importancia del desayuno.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Importancia del desayuno, beneficios a la salud, y como debe ser un desayuno equilibrado)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Importancia del desayuno dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Lista de asistencia a través de la herramienta tecnológica Zoom.
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Importancia del desayuno por medio de la aplicabilidad del test evaluativo

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### ANÁLISIS DE RESULTADOS

Resultados Test: Correcto lavado de manos						
Actividad			Importancia del desayuno			
Lugar			Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P			
N° de Personas Encuestadas			3			
Momento de Aplicación			2:30 p. m.			
<b>Pregunta</b>	1.¿Tras horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo la energía y los nutrientes necesarios a través del desayuno?	2.¿Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor?	3.¿Dentro de los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado esta mejora del estado nutricional?	4. ¿Para que sea equilibrado un desayuno, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: ¿lácteos, frutas y cereales?	5. ¿Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración?	
<b>Correcta</b>	3	3	3	3	3	
<b>Incorrecta</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Porcentaje (%)</b>	100%	100%	100%	100%	100%	
<b>Resultados</b>	Se puede evidenciar que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P comprendieron correctamente que el desayuno es la principal comida del día que nos va a proporcionar los nutrientes necesarios para realizar nuestras actividades cotidianas.	Del resultado obtenido se observa que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P conocen los efectos negativos para la salud cuando se omite el desayuno.	El 100% los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P comprendieron que dentro de los beneficios de consumir el desayuno es contribuir a mejorar el estado nutricional.	De acuerdo a los resultados obtenidos, se evidencia que el 100% los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P conocen que un desayuno sea equilibrado debe estar conformado por el grupo de lácteos, frutas y cereales.	Se puede determinar que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S. P comprendieron que dentro de los beneficios de consumir el desayuno es que este contribuye a mantener un peso saludable.	





### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	sem .5	sem .1	sem 2	sem 3	sem .4	Se m. 5	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	sem .1	sem .2	sem .3	Se m 4
Presentación de la estrategia “Cuidate y cuida a los que te rodean” (canción: uso del tapabocas, lavado de manos challenge, coplas llaneras sobre el distanciamiento social y aglomeraciones) a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P																		
Presentación de la actividad “cocina saludable” mediante la elaboración de la receta (pollo al curry) por motivo de la celebración del mes de amor y amistad a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P																		
Dar a conocer Tips de Alimentación saludable a través de la aplicación Zoom a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial del corazón (25 de septiembre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial la diabetes (14 de noviembre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial de la alimentación (16 de octubre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial de la salud mental (10 de octubre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial del lavado de manos (15 de octubre)																		



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Toma de medidas antropométricas a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		
Ejecución de la Intervención "Manejo del control de la obesidad" mediante capacitaciones educativas a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- ✓ De acuerdo con los resultados obtenidos del test evaluativo se pudo evidenciar que los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente que el desayuno es considerado como la comida más importante del día para brindarnos la energía y nutrientes necesarios para nuestras actividades cotidianas, además los beneficios a la salud como mejorar el estado nutricional, control del peso, y rendimiento físico e intelectual.
- ✓ Se concluye además que se logró sensibilización de los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P acerca de cómo debe estar constituido el desayuno para que este sea equilibrado.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo n°1 Invitación charla: Importancia del desayuno

EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA APOYANDO AL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE TIENEN EL GUSTO DE INVITARLO A SU TERCERA CHARLA TIPS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

# IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

FECHA: 16 DE OCTUBRE DE 2020  
HORA: 2:30PM  
LINK DE ACCESO:  
[HTTPS://MEET.GOOGLE.COM/IBA-VSFO-UAM](https://meet.google.com/IBA-VSFO-UAM)

Google Meet



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

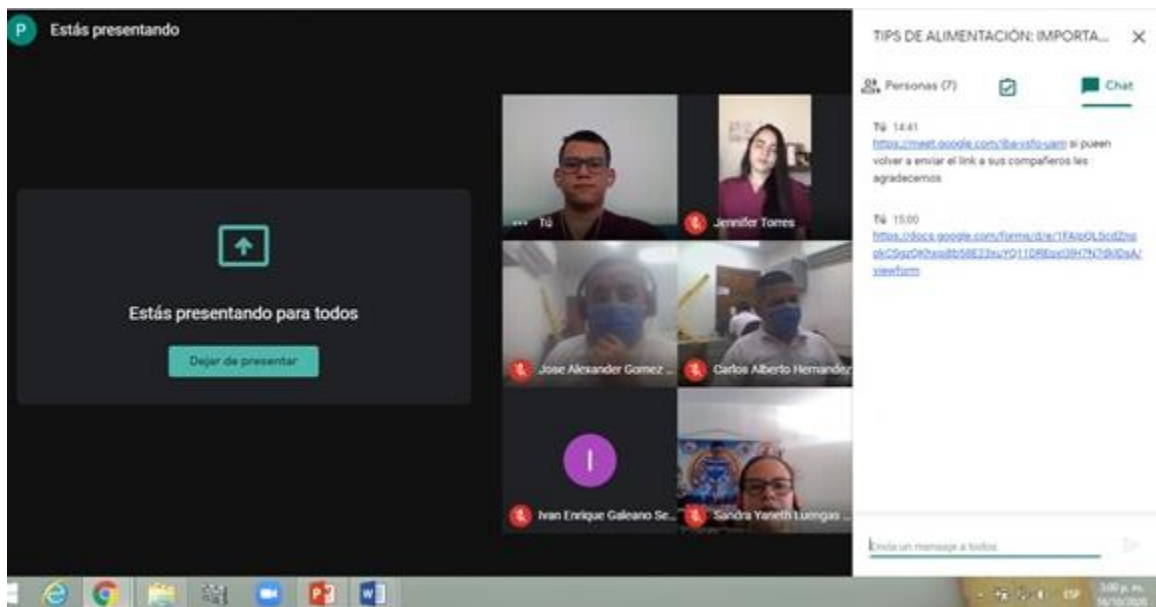




**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo n°2 Evidencia fotográfica, charla Tips de Alimentación: Importancia del desayuno



**Imagen tomada por:** Jorge Alfredo Neme Betancourt /16-octubre-2020/  
capacitación Importancia del desayuno.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Anexo n°3 Test evaluativo



## TEST EVALUATIVO: IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Este test se hace con el fin de reforzar sus conocimientos en esta temática, responda falso o verdadero según corresponda:

Nombre Completo: \*

Texto de respuesta corta

Cedula de ciudadanía: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

Quintero, A. (2015). El desayuno: La importancia de un buen desayuno. Brasil. Obtenido de <http://www.edu.xunta.gal/centros/iesalvarocunqueiro/system/files/9.%20El%20desayuno.pdf>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPACITACIÓN: ETIQUETADO NUTRICIONAL**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPACITACIÓN: ETIQUETADO NUTRICIONAL**

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas Campos de acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento destinada a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud de un alimento. (Trujillo, Vargas, Cobos, & Botero, 2019)

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en kilojulios [kJ] y Kilocalorías [kcal]) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. (Ruiz Chércoles & Cenarro Guerrero, 2016)

La información nutricional obligatoria también puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).

Se informa de las vitaminas y los minerales solo si están presentes en cantidades significativas (15% o 7,7% en bebidas). Es obligatorio en los alimentos enriquecidos con estos nutrientes. Esta información nutricional puede expresarse por 100 g o por 100 ml o por porciones o unidades de consumo (cuya equivalencia se indicará al lado de la información nutricional y que suelen estar basadas en una dieta estándar de 2000 kcal). (Ruiz Chércoles & Cenarro Guerrero, 2016)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **POBLACIÓN**

- Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## **TEMA**

- Etiquetado nutricional

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Establecer la importancia de conocer la información nutricional presente en el etiquetado de los productos alimentarios a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P con la finalidad de que puedan decidir realizar una compra saludable.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Convocar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P acerca del etiquetado nutricional presente en los productos alimentarios.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### ETIQUETADO NUTRICIONAL

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P acerca de la importancia de saber interpretar la información nutricional presente en los alimentos, lo cual le permitirá al consumidor poder tomar una decisión más saludable al momento de realizar su compra.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 03 de noviembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema Etiquetado nutricional, se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma meet.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción del tema Etiquetado Nutricional, lectura de etiquetado nutricional, y características de la información nutricional.
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Meet

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** Aproximadamente 17 personas en cada sesión.

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN

### FASE 1. DIAGNÓSTICO

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática ETIQUETADO NUTRICIONAL.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca del etiquetado nutricional.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Etiquetado nutricional, como realizar lectura de etiquetado nutricional, componentes presentes en la información nutricional)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar.
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de Evite Consumo de Comidas rápidas
- ✓ Diseño y elaboración de la actividad de retroalimentación

### FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN

Desarrollo de la capacitación con la Etiquetado Nutricional, dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada: Etiquetado Nutricional

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



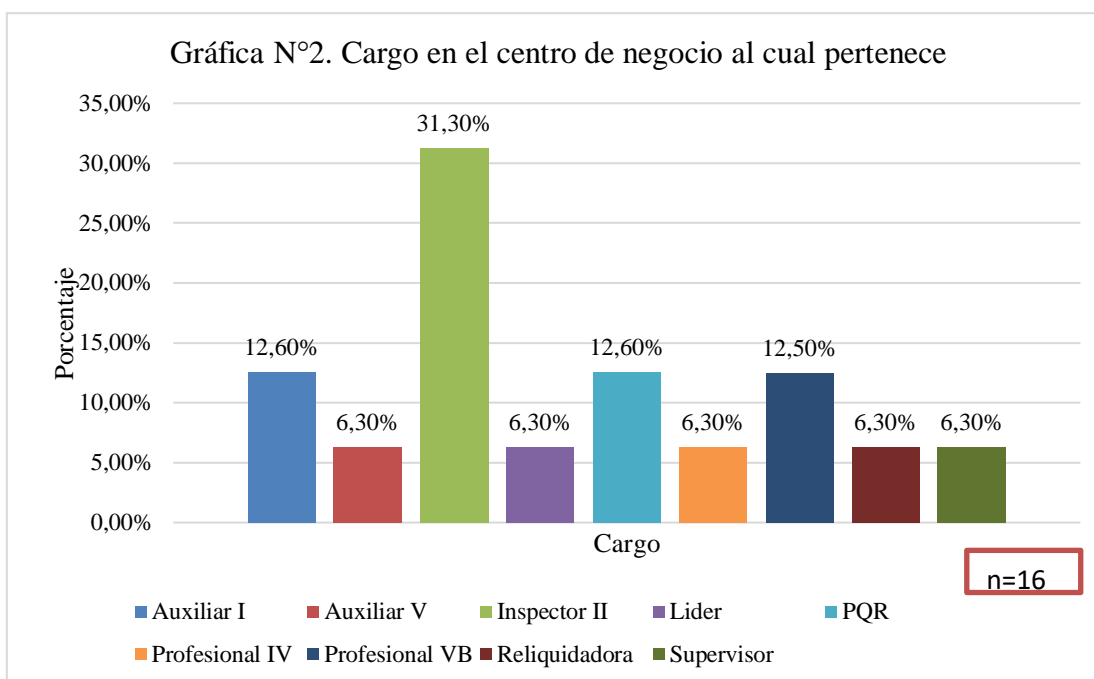
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ANÁLISIS DE RESULTADOS

**Gráfica N°1. Centro de negocio al cual pertenece:** De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que el 100% de los colaboradores asistentes a la capacitación hacen parte del centro de negocios PQR. En esta capacitación se contó con el total de los colaboradores, por tanto, podemos evidenciar que este centro de negocio estuvo interesado en conocer acerca de la temática tratada y la importancia de esta misma.

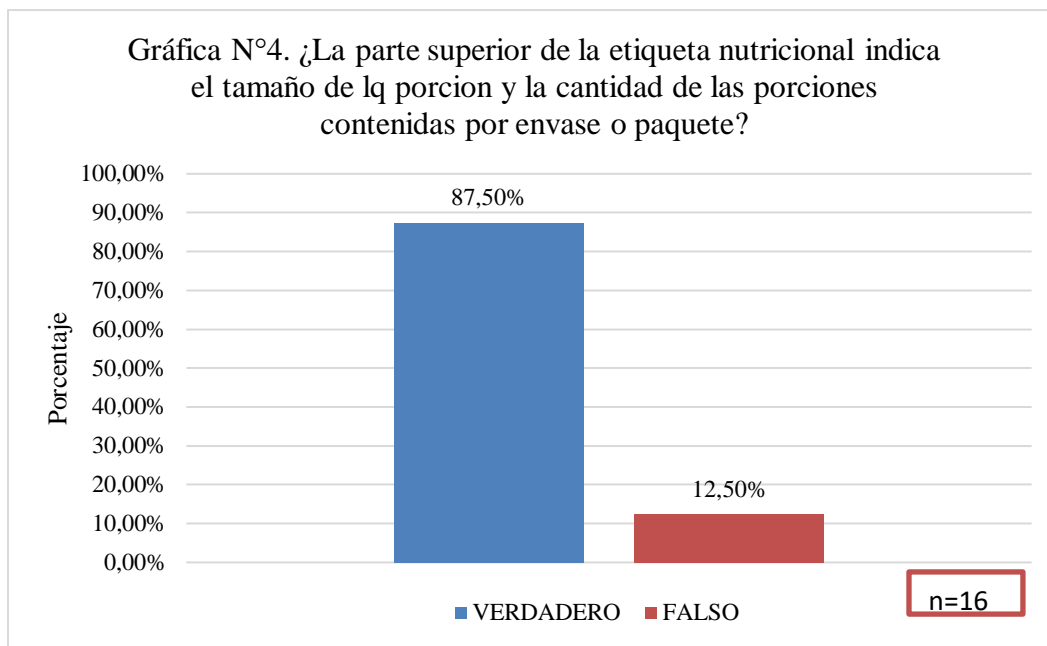


De acuerdo a la gráfica N°2 se evidencia que el 31,3% de los participantes en la capacitación (5 colaboradores) tienen el cargo de inspector, seguidamente un 12,6% (2 colaboradores) son auxiliares I, asistentes de PQR y Profesional VB y por último se encuentran Auxiliar V, líder, profesional IV, reliquidadora y supervisor con un 6,3% (v1 colaborador) cada uno. Se puede evidenciar que este centro de negocio cuenta con diversidad de talento humano que tiene la capacidad de ejecutar cada actividad laboral en su día a día.

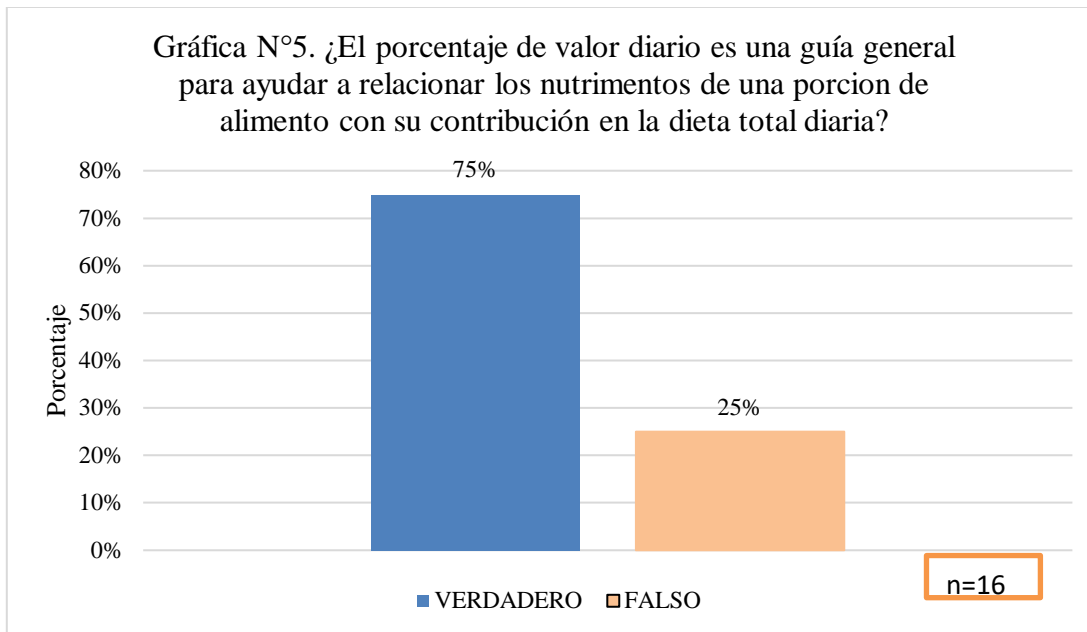


**Nº3. ¿La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético, cantidades de grasa, grasa saturada, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal?**

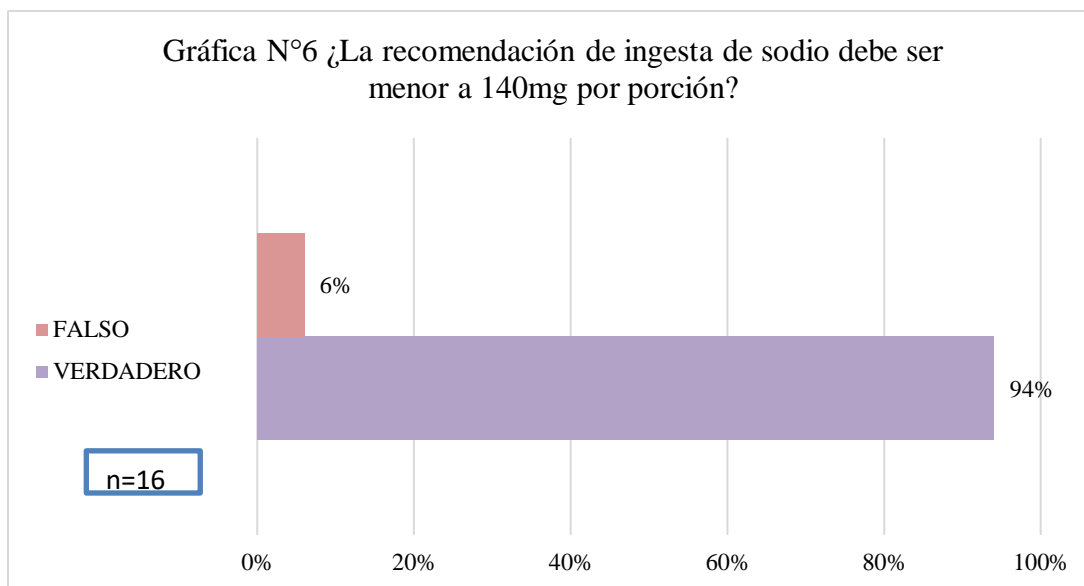
Con base en los resultados obtenidos el 100% de los colaboradores asistentes a la capacitación acerca de etiquetado nutricional respondió correctamente, dando a entender que estuvieron atentos en lo que debe llevar por obligación todas las etiquetas nutricionales de los productos que ellos deseen comprar pues así se asegura que se esté comprando productos de calidad y nutricionalmente completos.



En lo que respecta a la gráfica N°4 el 87,5% de los participantes es decir 14 de ellos, respondieron verdadero mientras que el 12,5% (2 participantes) respondieron falso. En general la mayoría de los colaboradores asistentes tienen claro que el tamaño de la porción es fundamental en el etiquetado nutricional ya que esto es la clave para el resto de los datos contenidos en la etiqueta, en cuanto a las personas que respondieron de manera errónea se debe reforzar conocimientos acerca de esta temática y de igual manera explicarles de nuevo las partes del etiquetado nutricional y como leer una etiqueta nutricional.



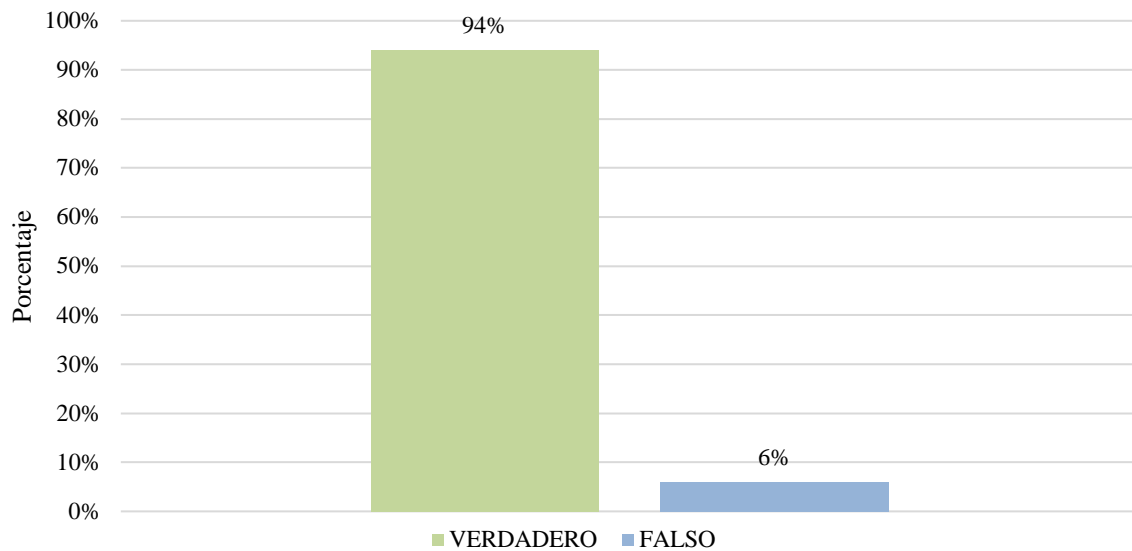
De acuerdo a la gráfica N°5 se puede determinar que el 75% de los participantes en la charla sobre etiquetado nutricional respondió verdadero mientras que el 25% restante afirmó que esta pregunta era falsa. El valor diario además de ser una guía para ayudar a relacionar los nutrimentos de una porción también ayuda a establecer si un alimento es bajo o alto en nutrientes por esto es necesario seguir brindando charlas acerca del etiquetado nutricional a todos los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P porque además de reforzar conocimientos en esta temática se puede lograr que los colaboradores adopten el hábito de comprar alimentos altos en nutrientes.



Con base en la gráfica N°6 se observa que el 94% de los colaboradores participantes (15 participantes) a la charla respondieron verdadero mientras que el 6%(1 participante) respondió de manera incorrecta. Respecto a los resultados obtenidos, gran parte de los participantes tienen claro que la ingesta de sodio por porción debe ser menor a 140mg ya que así se puede ayudar a prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y a mantener un correcto estado de salud, en el caso de la persona que respondió de manera incorrecta pudo haber sido por no prestar atención a la charla expuesta por los estudiantes o confusión a la hora de responder a la pregunta.



Gráfica N°7. ¿ Las grasas totales mostradas en el etiquetado nutricional indican cuanta grasa contiene un alimento por porción?



En lo relacionado con la gráfica N°7 se establece que el 94% de los colaboradores participantes en la charla sobre etiquetado nutricional respondieron verdadero mientras que el 6% falso. Con esto se puede determinar que gran parte de la población asistente captó la información acerca de que las grasas totales mostradas en el etiquetado nutricional corresponde al total de grasas que se pueden encontrar en una porción y que además estas grasas totales incluyen grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas y grasas trans. En lo que respecta a la persona que contestó de manera incorrecta, esta respuesta pudo generarse por no prestar atención a la charla expuesta o por confusión acerca de la temática tratada.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Se contó con la participación del total de los colaboradores de aguas kpital Cúcuta S.A. E.S.P que hacen parte del centro de negocios de PQR
- De acuerdo a los resultados obtenidos en el test evaluativo se evidencia que la mayoría de los colaboradores pertenecientes al centro de negocio PQR estuvieron atentos a toda la temática dada a conocer por los estudiantes quienes realizan las prácticas de campos de acción profesional en la empresa Aguas kpital Cucúta S.A E.S.P
- Es de importancia que los colaboradores de Aguas Kpital Cucúta S.A E.S.P conozcan acerca del etiquetado nutricional y como a partir de esto se puede establecer el tamaño de la porción, la cantidad de energía y el aporte de otros nutrientes.
- Es pertinente seguir realizando este tipo de charlas para que el 100% de los colaboradores de la empresa conozca sobre este tip de alimentación y que a la hora de comprar los productos de la canasta básica familiar sepan leer correctamente la etiqueta nutricional.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo N°1 Invitación Etiquetado Nutricional

LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA APOYANDO EL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE TIENEN EL GUSTO DE INVITARLOS A LA CHARLA TIPS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# ETIQUETADO NUTRICIONAL

FECHA: 03 DE NOVIEMBRE DE 2020  
HORA: 5:00 PM  
LINK DE ACCESO: [HTTPS://MEET.GOOGLE.COM/RRP-PSTZ-QDS](https://meet.google.com/RRP-PSTZ-QDS)

Google Meet



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

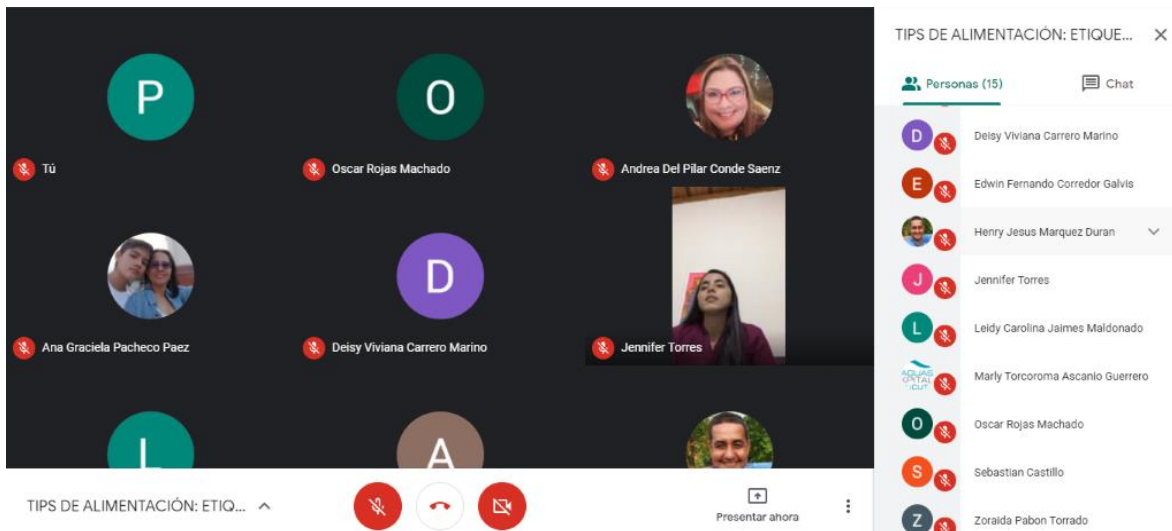




**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Anexo N°2 .Evidencias fotográficas charla tips de alimentación saludable: Etiquetado Nutricional.**



Imágenes tomadas por: Jorge Alfredo Neme Betancourt/03-Noviembre-2020



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo

typical values (based as per instructions)	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD, 1/4 pack	GDA children 6-9 yrs
Energy kJ	1007	2014		1800
Protein	24g	48g		34g
Carbohydrate	8.4g	16.8g	24.3%	220g
of which sugars	20.6g	41.2g	37.3%	
of which starch	1.8g	3.6g	17.9%	
Fat	18.8g	37.6g	4.0%	
of which saturates	13.7g	27.4g		
mono-unsaturates	5.7g	11.4g		
polyunsaturates	5.7g	11.4g		
Fibre	5.7g	11.4g		

**TEST EVALUATIVO: ETIQUETADO NUTRICIONAL**

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responde falso o verdadero según corresponda:

Nombre completo: \*

Texto de respuesta corta

cedula ciudadania \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo en el centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

Ruiz Chércoles, E., & Cenarro Guerrero, T. (2016). La importancia del etiquetado. Zaragoza, España. Obtenido de [https://www.aepap.org/sites/default/files/4t2.11\\_la\\_importancia\\_del\\_etiquetado.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/4t2.11_la_importancia_del_etiquetado.pdf)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS**

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Las enfermedades transmitidas por alimentos constituyen un importante problema de salud a nivel mundial. Son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen. La preparación y manipulación de los alimentos son factores clave en el desarrollo de estas enfermedades, por lo que la actitud de los consumidores resulta muy importante para prevenirlas.

Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones. Infección transmitida por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinella spirallis). Intoxicación causada por alimentos: se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque éstos ya no se hallen en el alimento (ej.: toxina botulínica, enterotoxina de Staphylococcus).

Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble, etc.

La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, a la cantidad de alimento consumido y al estado de salud de la persona, entre otros factores. (ANMAT, 2018)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **POBLACIÓN**

- Auxiliares de cocina fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## **TEMA**

- Enfermedades transmitidas por alimentos ETAS

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Describir las enfermedades transmitidas por alimentos, síntomas que generan y aquellas recomendaciones para prevenir el desarrollo de estas y reforzar conocimientos a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Convocar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados sobre el manejo y prevención de las enfermedades transmitidas por alimentos.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, la importancia de prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 19 de octubre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema enfermedades transmitidas por alimentos ETAS se realizará un encuentro virtual con las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma zoom.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción tema enfermedades transmitidas por alimentos y como prevenirlas
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Auxiliares de cocina fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Zoom

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 2 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de las temáticas enfermedades transmitidas por alimentos ETAS.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de enfermedades transmitidas por alimentos.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Enfermedades transmitidas por alimentos, tipos, síntomas y como prevenirlas)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de Enfermedades transmitidas por alimentos.

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Enfermedades transmitidas por alimentos ETAS, dirigida a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACION**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Enfermedades transmitidas por alimentos ETA.

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**Resultados Test: Correcto lavado de manos**

Actividad		Enfermedades Transmitidas por alimentos			
Lugar		Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P			
N° de Personas Encuestadas		2			
Momento de Aplicación		3:30 p. m.			
<b>Pregunta</b>	1. ¿Las ETAS son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen?	2. ¿Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre?	3. ¿Los microorganismos peligrosos pueden llegar a los alimentos en cualquier momento, desde que son producidos en el campo hasta que son servidos?	4. ¿Una de las recomendaciones para prevenir ETAS es “separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir”?	5. ¿La preparación y manipulación de los alimentos son factores clave en el desarrollo de ETAS?
<b>Correcta</b>	2	2	2	2	2
<b>Incorrecta</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Porcentaje (%)</b>	100%	100%	100%	100%	100%
<b>Resultados</b>	Se puede evidenciar que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente que las enfermedades transmitidas por alimentos son causadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos.	Del resultado obtenido se observa que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen cuales son los síntomas que se presentan en las enfermedades transmitidas por alimentos.	El 100% las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron que la transmisión de microorganismos hacia los alimentos pueden surgir desde la cadena de producción como en cualquier momento.	De acuerdo a los resultados obtenidos, se evidencia que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que dentro de las recomendaciones para prevenir las ETAS es separar los alimentos cocidos de los crudos para de esta forma evitar la contaminación en los mimos.	Se puede determinar que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron que es indispensable una correcta manipulación y preparación de los alimentos para evitar el desarrollo de enfermedades transmitidas por alimentos.





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONCLUSIONES

- ✓ A partir de los resultados obtenidos del test evaluativo se pudo evidenciar que las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente que las enfermedades transmitidas por alimentos están asociadas al consumo de alimentos o agua contaminada de microorganismos, así mismo las precauciones que se deben tener en cuenta para evitar la transmisión de estas enfermedades.
- ✓ Las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen acerca de cuáles son los factores claves e indispensables en los procesos de manipulación de alimentos para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750




**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS





**Anexo n°1** Invitación charla: Enfermedades transmitidas por alimentos



LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA TIENEN EL GUSTO DE INVITARLAS A LA TERCERA CAPACITACIÓN ACERCA DE:

**ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS**

**FECHA: 19 de octubre 2020**  
**HORA: 3:30pm**  
**LINK DE ACCESO:** <https://us04web.zoom.us/j/77066143517pwd=VHNL5k8wUmJZTXpCY2xhQU15TTRK09>  
**ID de reunión: 770 6614 3517**  
**Código de acceso: EkHDr8**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo n°2 Evidencia fotográfica, charla Enfermedades transmitidas por alimentos



**Imagen tomada por:** Jorge Alfredo Neme Betancourt /19-octubre-2020/  
Enfermedades transmitidas por alimentos.



SC-CER96940




*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



**TEST EVALUATIVO: ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETAS)**

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda falso o verdadero según corresponda.

1. ¿Las ETAS son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen?

Verdadero

Falso

2. ¿Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre?

Verdadero

Falso

3. ¿Los microorganismos peligrosos pueden llegar a los alimentos en cualquier momento, desde que son producidos en el campo hasta que son servidos?

Verdadero

Falso



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

ANMAT. (2018). ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS. Obtenido de:  
<http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/ETA.pdf>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONSUMO DE FIBRA

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONSUMO DE FIBRA

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

La fibra es una parte estructural de las plantas, resistente a las enzimas presentes en el aparato digestivo del hombre. Aunque estrictamente no se considera un nutriente -porque no contiene vitaminas, minerales o calorías-, su función es muy importante para el mantenimiento de nuestra salud. ( Ayala Garza, 2013)

Según ( Ayala Garza, 2013) La fibra sólo se encuentra en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, cereales de grano entero y legumbres (frijoles, habas, lentejas y productos de soya). Se puede encontrar dos tipos de fibra. Fibra insoluble: comprende la lignina, celulosa y hemicelulosa; se encuentra en cereales integrales, granos enteros, productos de trigo, salvado, verduras y algunas frutas. Este tipo de fibra, aunque no se disuelve en agua, sí la retiene, lo que le permite aumentar el volumen de las heces fecales y acelerar el tránsito intestinal. Debido a estos efectos, la fibra insoluble es muy eficaz para prevenir la constipación, por lo que puede ayudar a la prevención y tratamiento de las hemorroides y divertículos intestinales. Fibra soluble: Incluye a las pectinas, gomas y mucílagos, se encuentra en legumbres, algunos cereales (avena, cebada), productos de harinas blancas, frutas (manzanas, cítricos) y algunas verduras. Este tipo de fibra, al mezclarse con agua en el intestino, forma sustancias viscosas que captan grasas y azúcares, lo que ha promovido su uso en el tratamiento del hipercolesterolemia y en el control de la diabetes.

Con esta temática los estudiantes de Nutrición y Dietética quienes realizan las practicas campos de acción profesional en Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P durante el segundo semestre académico quieren dar a conocer la importancia del consumo de fibra ya que esto aporta múltiples beneficios a nuestro organismo y mejora nuestro estado de salud.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **POBLACIÓN**

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## **TEMA**

- Consumo de fibra

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Establecer la importancia y los beneficios del consumo de fibra ya que tiene una función importante para el mantenimiento del estado de salud a los colaboradores de aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Convocar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta acerca de los beneficios del consumo de fibra
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### CONSUMO DE FIBRA

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, acerca del consumo y beneficios que tiene la fibra y como a partir de esta se contribuye al correcto funcionamiento de nuestro organismo y mejorar el estado de salud.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 13 de octubre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema consumo de fibra se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma google meet.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción tema consumo de fibra y beneficios
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Google Meet

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** Grupo aproximadamente de 30 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática Consumo de fibra

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca del consumo de fibra
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (consumo de fibra. Tipos y beneficios)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca del consumo de fibra

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Consumo de fibra dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Lista de asistencia a través de la herramienta tecnológica Google Meet
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACION**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Consumo de fibra

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940

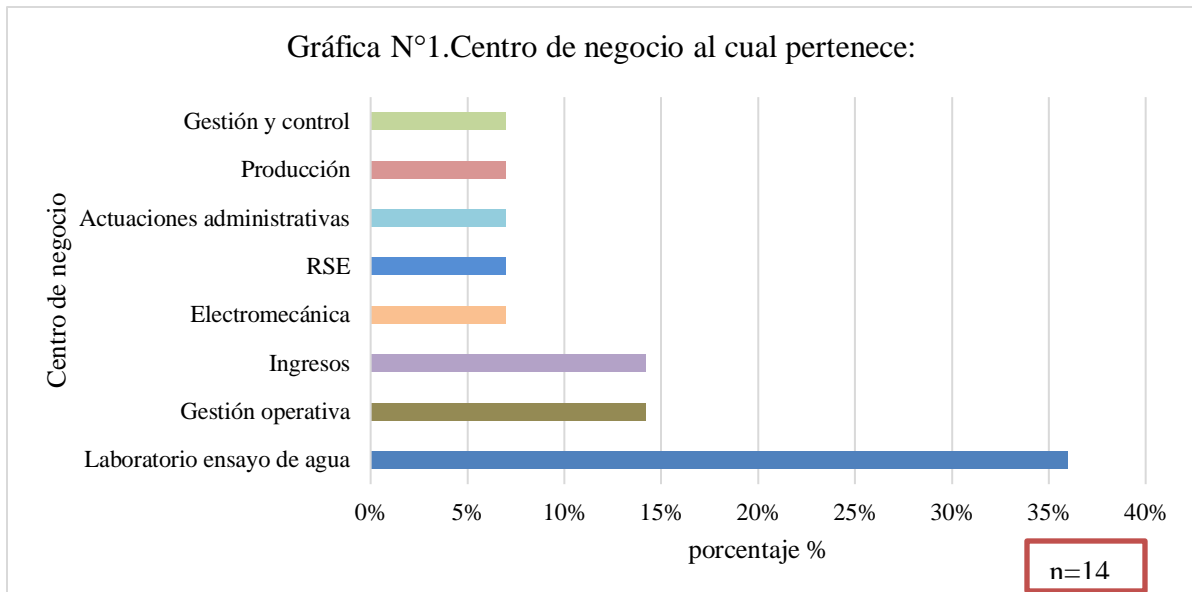


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

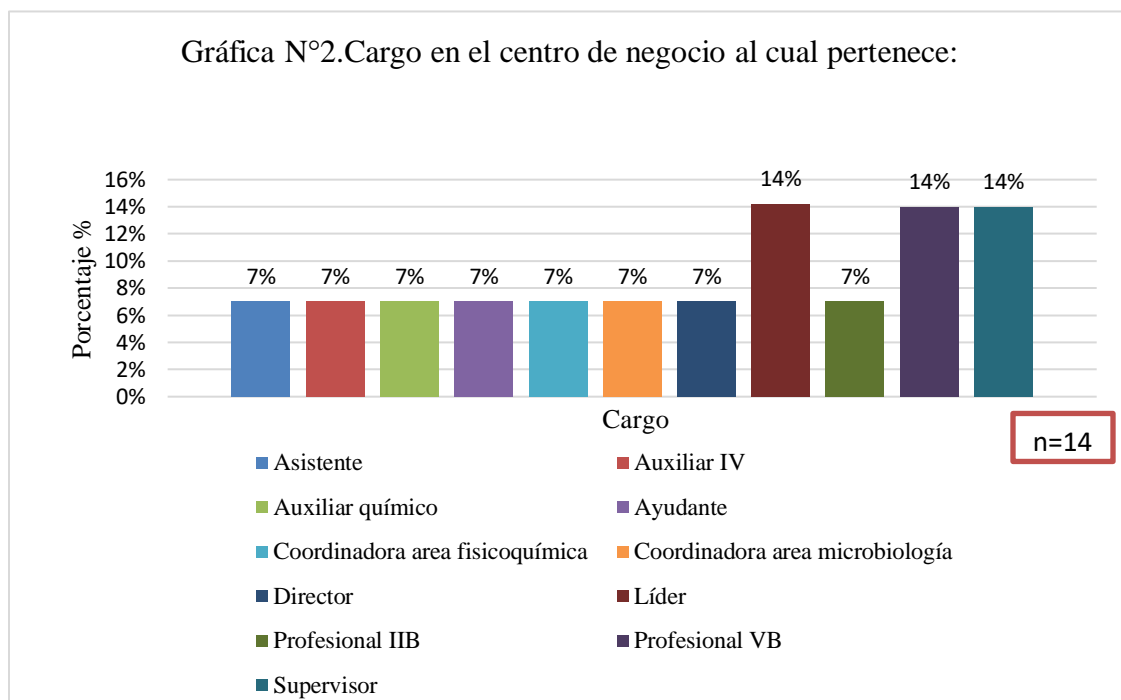
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## RESULTADOS



De acuerdo a la gráfica N°1 el 36% de los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en la charla “Consumo de fibra” hacen parte del centro de negocio laboratorio de ensayo de agua, seguido se encuentran ingresos y gestión operativa con un 14,2%, en lo referente a los centros de negocios de gestión y control, producción, actuaciones administrativas, RSE, y electromecánica se contó con la participación de solo el 7% en cada uno. A pesar de las invitaciones realizadas por los estudiantes de Nutrición y Dietética para que los colaboradores sean partícipes de las charlas se requiere mayor participación para obtener un mayor impacto.

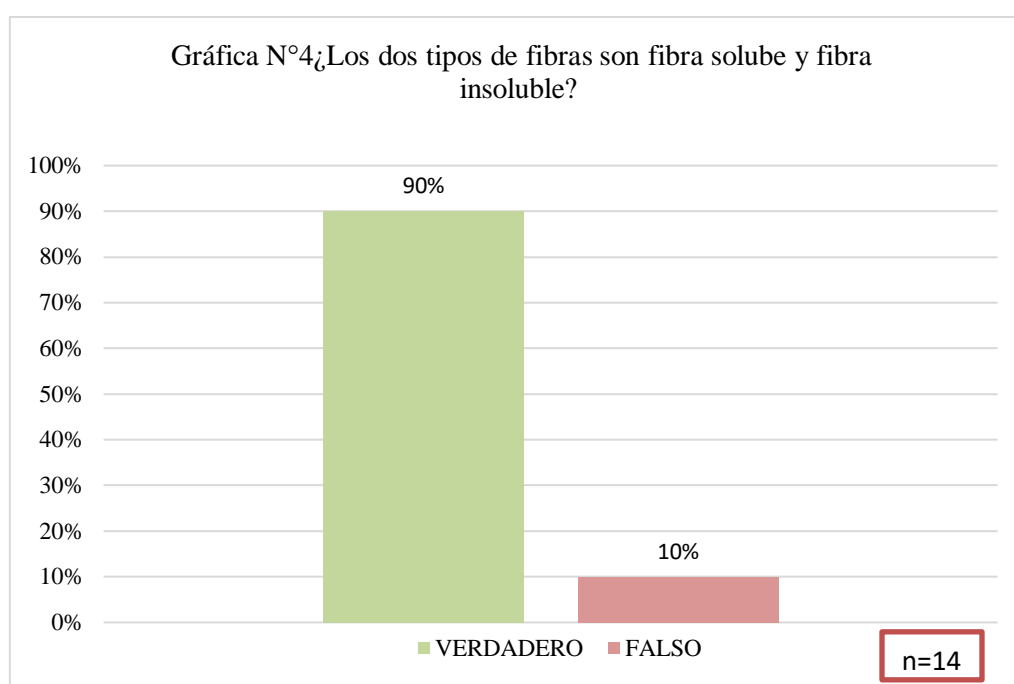


Con base en la gráfica N°2 se puede evidenciar que los cargos con más colaboradores fueron: líder, supervisor y profesional VB con un 14% cada uno, y también se puede determinar que los cargos de asistente, auxiliar IV, auxiliar químico, ayudante, coordinadora fisicoquímica, coordinadora área microbiológica, director, profesional IIB tuvieron participación de solo el 7% de los colaboradores es decir, 1 persona por cada uno de estos centros de negocios.



### 3. ¿La fibra sólo se encuentra en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, cereales de grano entero y legumbres?

Con base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 100% de la población contestó de manera correcta es decir, verdadero. Es de gran importancia que los colaboradores tengan presente la importancia de la fibra y de donde podemos obtenerla para así mejorar nuestro tránsito intestinal y con esto mejorar también el estado de salud.



Con respecto a la gráfica N°4 se puede evidenciar que el 90% de los colaboradores contestaron verdadero mientras que el 10% falso. Con esto se puede determinar que la mayor parte de los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen los dos tipos de fibras mientras que 1 sola persona que corresponde al 10% no tiene del todo claro que tipos de fibras hay por ende es importante que toda la población participante conozca de los dos tipos de fibra ya que, estas nos ayudan a provocar sensación de saciedad, mejorar el tránsito intestinal, evitar el estreñimiento y la acumulación de toxinas en el organismo.



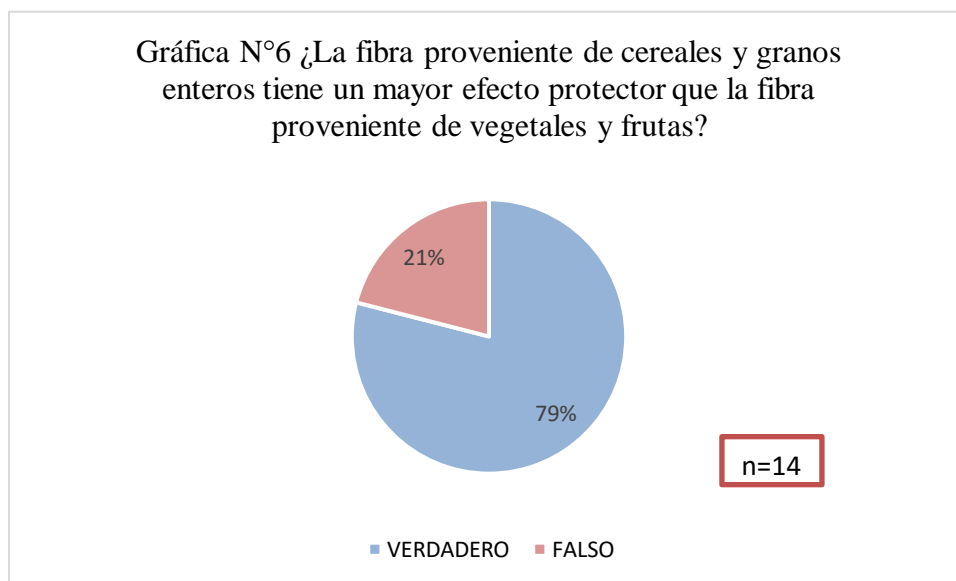


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## 5. ¿Los alimentos con fibra soluble aumentan la saciedad, reducen la ingestión de alimentos y ayudan al control de peso corporal?

De acuerdo a la anterior pregunta el 100% de los colaboradores que participaron en la charla respondieron verdadero, es decir que conocen que los alimentos con fibra soluble aumentan la saciedad, reducen la ingestión de alimentos de manera excesiva y también ayuda al control de peso corporal, estas son características esenciales de la fibra soluble que le permite a la persona mantener un excelente estado de salud.



Respecto a la gráfica N°6 podemos determinar que el 79%(11 colaboradores) de los colaboradores que asistieron al evento respondió verdadero, mientras que el 21%(3 colaboradores) respondió falso. A pesar de que la gran mayoría de colaboradores participantes en el evento contestó de manera correcta y que saben que la fibra proveniente de cereales y granos enteros genera mejores efectos a nivel del tracto gastrointestinal, es indispensable que la parte restante de los colaboradores tengan el conocimiento claro de que la fibra proveniente de este grupo alimentario tiene un efecto mejor que el proveniente de frutas y verduras.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**7. ¿La fibra insoluble es muy eficaz para prevenir la constipación, por lo que puede ayudar a la prevención y tratamiento de las hemorroides y divertículos intestinales?**

De acuerdo a los resultados obtenidos de esta pregunta el 100% de los colaboradores contestó de una manera correcta, es decir, verdadero. Con esto podemos evidenciar que los colaboradores participantes al evento estuvieron atentos a la temática tratada y que captaron toda la información pertinente. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos y así ayuda a la prevención y tratamiento de las hemorroides y divertículos intestinales.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- A la charla de consumo de fibra se contó con la participación de 19 personas y de esas 14 contestaron el test evaluativo, a pesar que se les recordó a las 4 personas faltantes contestar el test fue imposible que lo realizaran.
- A pesar de la población participante en la charla acerca del consumo de fibra se requiere mayor participación de los demás colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P para lograr un mayor impacto con las actividades.
- La población participante en la charla adopto y reforzó conocimientos acerca de la importancia de la fibra.
- Es importante la realización constante de estas temáticas pues así se fortalecen los conocimientos de los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P y se adoptan hábitos y estilos de vida saludable.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo 1. Invitación tips de alimentación: consumo de fibra

EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA ACOMPAÑANDO AL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, TIENEN EL GUSTO DE INVITARLO A SU SEGUNDA CHARLA DE TIPS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# CONSUMO DE FIBRA

Fecha: 13 de octubre 2020  
Hora: 2:30 p. m  
Link de acceso:  
<https://meet.google.com/uki-mqbr-rzm>



Google Meet



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo 2. Evidencias fotográficas charla tips de alimentación: Consumo de fibra

1  
2  
3  
4  
5  
6

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
COLOMBIA  
60 AÑOS

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

# CONSUMO DE FIBRA

JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
*Nutricionistas Dietistas en formación X semestre*

Hana clic para agregar notas

TIPS ALIMENTARIO: CONSUMO DE ...

Personas (21) Chat

Ensayos

Gustavo Carvajal Suarez 14:50  
Gustavo Carvajal Suarez Dir. de Gestión y Control

Maria Amparo Tarazona Escalante 14:51  
María amparo Tarazona Escalante laboratorio de ensayo

Ana Graciela Pacheco Paez 14:55  
Preguntas hagan preguntas

Carmen Maryuri Castellanos Nieto 14:55  
Maryuri Castellanos Nieto CN ingresos- facturación

Tú 14:56  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmPWqAnatXG85-4tMxrt5NgE38npvU06o53XaIZ0EIGTF0yHw/viewform>

Envía un mensaje a todos

Jennifer Torres  
Trina Socorro Parada Soto  
Angelica Velandia  
Sandra Yaneth Luengas Torres  
Miguel Humberto Caballero Her...  
Luisa Fernanda Ponguta Herna...  
Shirley Karina Blanco Garcia  
Sandra Patricia Contreras Jaimes  
Gloria Emilse Almeida Gonzalez  
Gustavo Carvajal Suarez  
Belkis Yasmin Escobar Castella...  
Maria Amparo Tarazona Escala...  
Johanna Katherine Mora Gelvez  
Carlos F Hernandez R  
Carmen Maryuri Castellanos NI...  
Karen Bibiana Yanes Serna

TIPS ALIMENTARIO: CONSUMO ... Presentar ahora



SC-CER96940



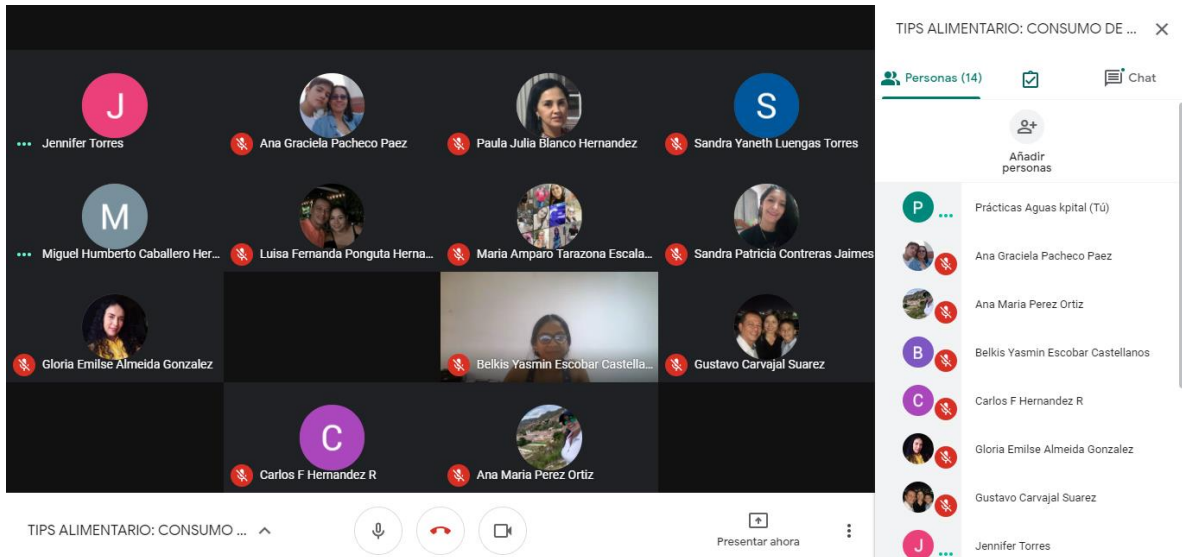
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Imágenes tomadas por: Jorge Alfredo Neme Betancourt/13-octubre-2020.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo

Preguntas Respuestas



#### TEST EVALUATIVO: CONSUMO DE FIBRA

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda falso o verdadero según corresponda:

Nombres y Apellidos: \*

Texto de respuesta corta

Cedúla de ciudadanía: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo en el centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPACITACIÓN: EVITE EL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPACITACIÓN: EVITE CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS**

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

La comida rápida (fast food), es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación y, como su mismo nombre indica, de rápida preparación e ingestión. Características que en nuestra sociedad se convierten en auténticas virtudes para un amplio estereotipo de consumidores; desde adolescentes de precaria economía a trabajadores que carecen de tiempo para almorzar por sus exigentes jornadas laborales. (Moliní Cabrera, 2007)

Hoy día, nuestro estilo de vida, hace que no haya tiempo de comer a casa ó, si lo tenemos, sea escaso; así, comer diariamente fuera supone un gasto económico, y, los locales de comida rápida tienen precios bajos. A esto se le suma que sirven en cortos espacios de tiempo y la comida es de rápido consumo, con lo cual, para un individuo con poco tiempo para comer, resulta perfecto.

También se ha observado que la comida rápida es de elección en ciertos individuos con problemas de ansiedad o depresión, que por sus trastornos, en especial los que padecen ansiedad, suelen acudir a la comida como fórmula de escape, y, concretamente, consumen alimentos muy calóricos, como los son los denominados fast food. (Moliní Cabrera, 2007)

Nutricionalmente, este tipo de alimentos coinciden en un aporte de alta densidad energética y calórica y un alto contenido en grasas (saturadas) e hidratos de carbono. Además, contienen bastante colesterol y, aunque su contenido mineral es deficiente, en el caso del sodio sucede todo lo contrario, siendo ricos en este mineral. Son también deficientes en fibra y vitaminas. (Moliní Cabrera, 2007)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Evite consumo de comidas rápidas

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Establecer la importancia de evitar el consumo de comidas rápidas en los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P con el fin de prevenir la aparición de enfermedades y contribuir a la adopción de hábitos y estilos de vida saludable.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P acerca del consumo de comidas rápidas y sus consecuencias.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### EVITE EL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P acerca del consumo excesivo de comidas rápidas y las consecuencias que esto trae para el estado de salud.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 23 y 30 de octubre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema EVITE CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma meet.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción tema evite consumo de comidas rápidas
- ✓ Realización de la actividad de retroalimentación
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Meet

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 2 sesiones, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** Aproximadamente 40 personas en cada sesión.

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática EVITE CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de evite consumo de comidas rápidas.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Evite consumo de comidas rápida, enfermedades que se desarrollan por el consumo de comidas rápidas y consejos para disminuir el consumo de estas.)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar.
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de Evite Consumo de Comidas rápidas
- ✓ Diseño y elaboración de la actividad de retroalimentación

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Evite consumo de comidas, dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Ejecucion de la actividad de retroalimentación
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACION**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Evite consumo de comidas rápidas

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940

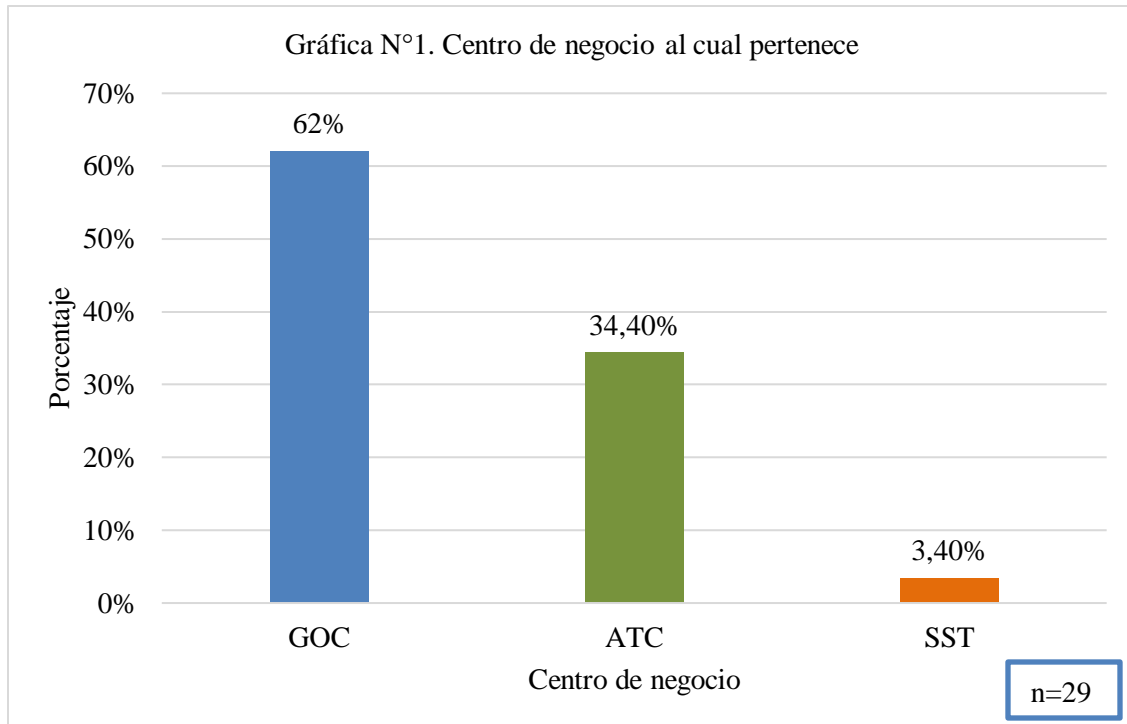


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

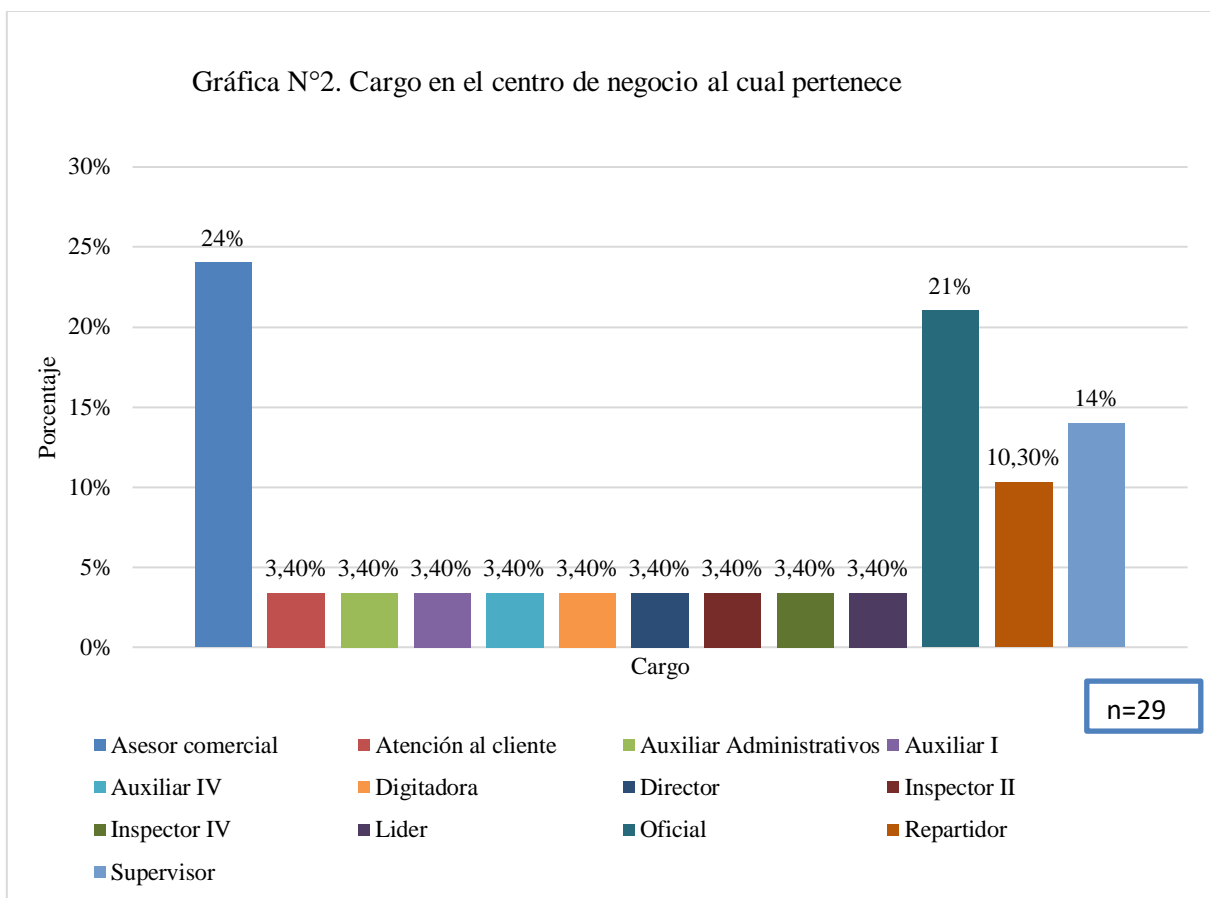


### ANÁLISIS DE RESULTADOS TES EVALUATIVO



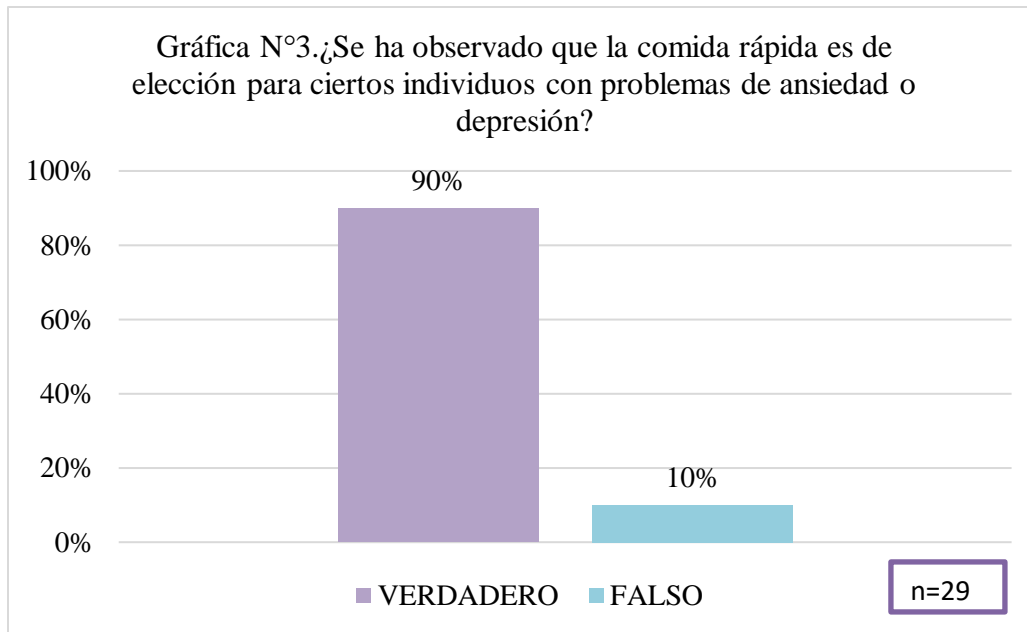
### ANÁLISIS

De acuerdo a la gráfica N°1 denominada: Centro de negocios al cual pertenece, podemos evidenciar que la mayor participación de los colaboradores en la charla “Evite el consumo de comidas rápidas” se presentó por parte del centro de negocios de Gestión operativa comercial de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, seguidamente con un 34,40% el centro de negocios de Atención al cliente, y finalmente un 3,40% el centro de negocios de Seguridad y salud en el trabajo.



### ANÁLISIS:

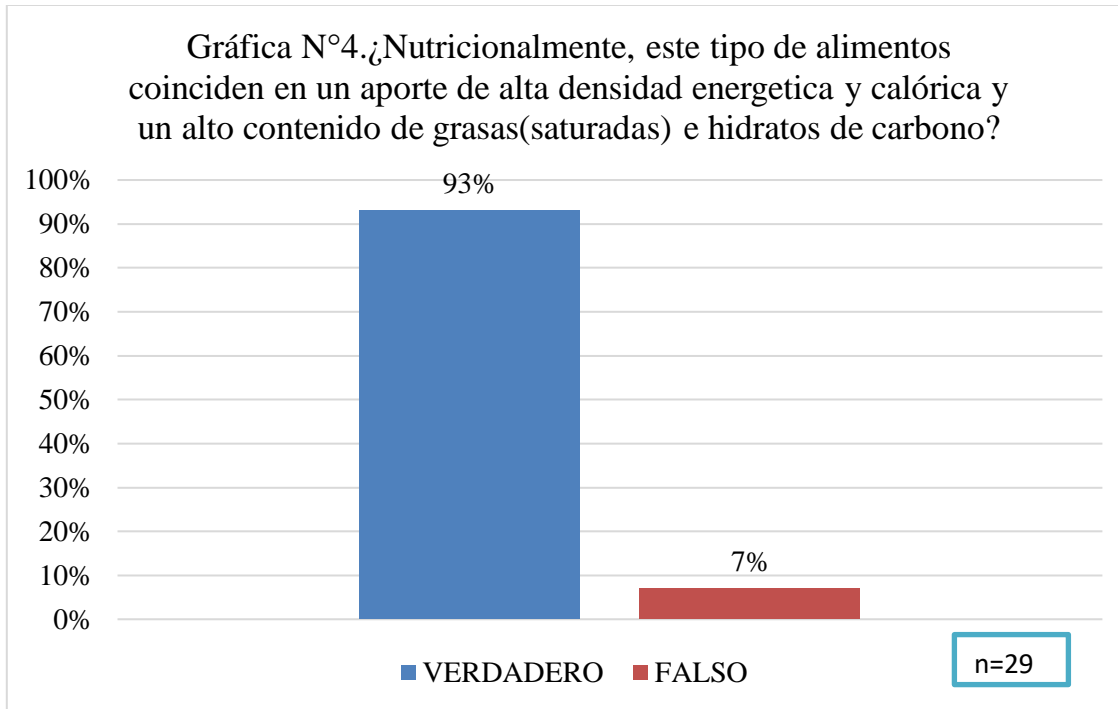
Con base en la gráfica N°2 denominada: Cargo en el centro de negocio al cual pertenece, se puede evidenciar que los cargos con más colaboradores fueron: Asesor comercial con un 24%, oficial con 21%, Auxiliar IV con 14%, y repartidor con 10%, además se puede observar también que los cargos de Inspector IV, supervisor, atención al cliente, digitadora, líder, auxiliar administrativos, director, auxiliar I, Inspector II, se contó con una participan solo del 3,40%, lo que nos representa 1 persona por cada uno de estos centros de negocios.



#### ANALISIS:

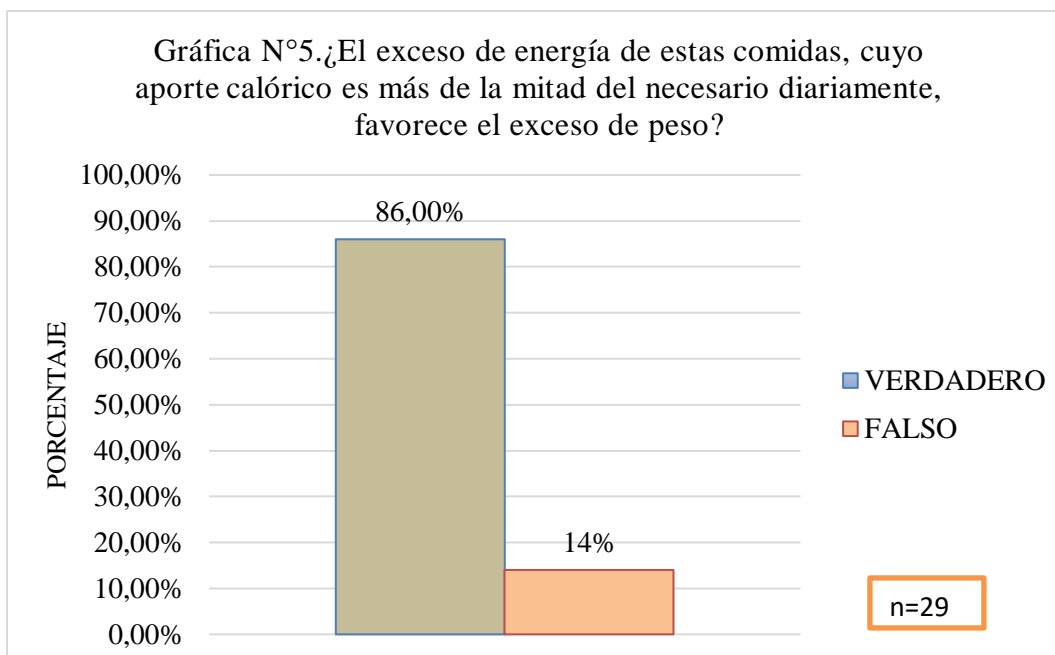
De acuerdo a la gráfica N°3, denominada: ¿Se ha observado que la comida rápida es de elección para ciertos individuos con problemas de ansiedad o depresión?, se evidencia que el 90% que corresponde a 26 colaboradores respondieron que verdadero, lo cual es correcto, lo que nos indica que comprendieron correctamente que la ansiedad o depresión son problemas de salud que las personas las cuales lo padecen tienden a tomar como primera elección el consumo de este tipo de comidas para encontrar algún tipo de refugio frente al mismo, además se determina que el 10% de los colaboradores que corresponden a 3 personas, respondieron falso, posiblemente por falta de atención a la charla expuesta.





#### ANÁLISIS:

De acuerdo a la gráfica N°4, denominada: ¿Nutricionalmente, este tipo de alimentos coinciden en un aporte de alta densidad energética y calórica y alto contenido de grasas saturadas como de hidratos de carbono?, donde se evidencia que el 93% que corresponde a 27 colaboradores respondieron asertivamente, lo que nos indica que comprendieron correctamente que el aporte de grasas saturadas e hidratos de carbono en este tipo de comidas es alto, además se observa que el 7% de los colaboradores que corresponden a 2 personas, respondieron falso, esto se debe posiblemente a que no quedó claro el aporte nutricional que aportan este tipo de comidas a nuestro organismo.



#### ANÁLISIS:

Respecto a la gráfica N°5: ¿El exceso de energía de estas comidas, cuyo aporte calórico es más de la mitad del necesario diariamente, favorece el exceso de peso?, podemos determinar que el 86% correspondiente a 25 colaboradores que asistieron a la capacitación realizada, respondió verdadero, mientras que el 14% es decir 4 colaboradores respondió falso. A pesar de que la gran mayoría de colaboradores participantes en la capacitación contestó de manera correcta, se evidencia que comprendieron que el consumo de este tipo de comidas rápidas favorece al exceso de peso, lo cual no es beneficioso para la salud, por lo tanto, es indispensable que la parte restante de los colaboradores tengan un conocimiento más claro acerca de la importancia de evitar el consumo de comidas rápidas por su gran aporte en calorías no favorables para el organismo.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### **Análisis Nro 6.**

#### **¿La comida rápida contiene un alto porcentaje de grasas saturadas y colesterol?**

De acuerdo a los resultados obtenidos de esta pregunta, se evidencia que el 100% de los colaboradores contestó de una manera correcta, es decir, verdadero. Podemos evidenciar que los colaboradores participantes en la capacitación estuvieron atentos a la temática tratada y que captaron toda la información pertinente. La comida rápida por su alto contenido en grasas saturadas y colesterol genera desencadena diversas enfermedades en el organismo como el aumento del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

### **Análisis Nro 7.**

#### **¿Se recomienda comer pequeñas porciones, desayunar, hacer ejercicio para evitar comer este tipo de comidas**

De acuerdo a los resultados obtenidos de esta pregunta, se evidencia que el 100% de los colaboradores contestó de una manera correcta, es decir, verdadero. Podemos evidenciar que los colaboradores participantes en la capacitación estuvieron atentos a la temática tratada y que captaron toda la información pertinente. Llevar un estilo de vida saludable para reducir el consumo de este tipo de comidas implica comer alimentos sanos, incluir el desayuno como nuestra comida principal y sobre todo hacer ejercicio.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo 1. Invitación a la capacitación

**EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA APOYANDO EL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE TIENEN EL GUSTO DE INVITARLOS A SU CUARTA CHARLA TIPS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**EVITE CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS**

Fecha: 23-octubre de 2020  
Hora: 07:00am  
Link de acceso:  
<https://meet.google.com/ynp-doot-gcp>

Google Meet



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo N°2. Evidencia fotográfica charla consumo de comidas rápidas

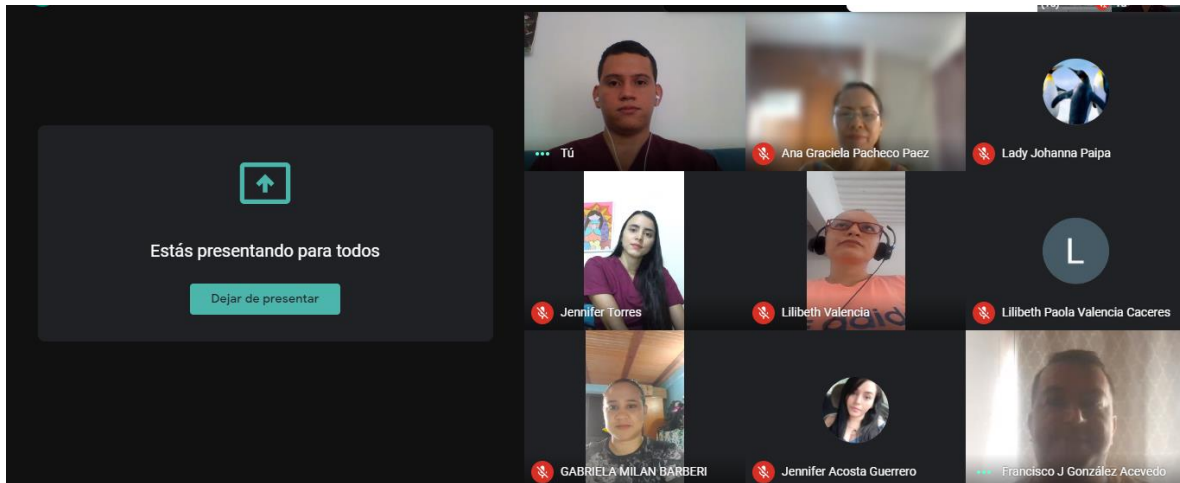


Imagen tomado por: Jorge Alfredo Neme Betancourt/23-10-2020.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



#### TEST EVALUATIVO: EVITE EL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS

Este test se hace con el fin de reforzar sus conocimientos en esta temática, responda falso o verdadero según corresponda:

Nombre completo \*

Texto de respuesta corta

Cedula ciudadanía \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo en el centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONCLUSIONES

- En la charla “Evita el consumo de comida rápida” se evidencio que gran parte de la población participante reforzó conocimientos acerca de la importancia de evitar el consumo de comidas rápidas, para contribuir a cuidar nuestro organismo como evitar el desarrollo de enfermedades que son consecuencia del consumo de las mismas.
- Se logró sensibilización de los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P acerca de las recomendaciones que se deben en cuenta para evitar el consumo de comidas rápidas y de esta forma potencializar hábitos y estilos de vida saludable.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

Moliní Cabrera, D. (2007). REPERCUSIONES DE LA COMIDA RÁPIDA EN LA SOCIEDAD. Obtenido de [https://www.tcasevilla.com/archivos/repercusiones\\_de\\_la\\_comida\\_rapida\\_en\\_la\\_sociedad.pdf](https://www.tcasevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPACITACIÓN SERVICIO ALIMENTACIÓN CORRECTO LAVADO DE MANOS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**CAPACITACIÓN SERVICIO ALIMENTACIÓN  
CORRECTO LAVADO DE MANOS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Según la OMS, la prevención de las infecciones es una parte fundamental del fortalecimiento de los sistemas de salud. Los microbios pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca, y enfermarnos. Estudios han mostrado que lavarse las manos puede prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias, como el resfriado o la influenza (gripe).

Lavarse las manos en cualquier momento del día puede ayudar a librarse de los microbios, pero hay momentos clave cuando es más importante hacerlo. Por qué realizar lavado de manos: Miles de personas mueren diariamente en todo el mundo a causa de infecciones contraídas mientras reciben atención sanitaria. Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes. La higiene de las manos es, la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones asociadas a la atención sanitaria.

Adicionalmente, el lavado continuo y permanente del lavado de manos disminuye la transmisión de enfermedades, tales como: Diarrea, neumonía, parasitismo intestinal infecciones respiratorias, Enfermedades de la piel y de los ojos. (OMS, 2018)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Auxiliares Servicio de Alimentación Fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Correcto lavado de manos

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Dar a conocer el correcto lavado de manos a las auxiliares del servicio de alimentación del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P con la finalidad de evitar la transmisión de microorganismos en las diversas preparaciones

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Reforzar al auxiliar del servicio de alimentación de los conocimientos y habilidades para contribuir al correcto lavado de manos.
- ✓ Demostrar porque es importante el correcto lavado de manos y así evitar la transmisión de los microorganismos.
- ✓ Evaluar a través de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la capacitación del correcto lavado de manos.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### CAPACITACIÓN: CORRECTO LAVADO DE MANOS

**¿Para qué?:** Con el propósito de informar a las auxiliares de cocina del S.A del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, la importancia del correcto lavado de las manos, para reducir la propagación de enfermedades infecciosas y/o transmisión de m.o

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el 05 de octubre de 2020

**¿Cómo?:** Mediante la capacitación correcto lavado de manos

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Realización de invitación para asistir a la capacitación
- ✓ Realización de diapositivas de la temática a tratar
- ✓ Envío de la invitación vía Whatsapp a las auxiliares de cocina
- ✓ Desarrollo de la capacitación
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática desarrollada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Auxiliares servicio de alimentación fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Vía Zoom

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 2 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN

### FASE 1. DIAGNOSTICO

En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información. Acerca del correcto lavado de manos

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento para evaluar lo aprendido durante la capacitación.
- ✓ Diseñar la invitación para la asistencia a la capacitación.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información.

### FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

Se plantea la temática: Correcto lavado de manos para que por medio de esta, las auxiliares del fondo de empleados de Aguas Kpital S.A E.S.P tengan en cuenta la importancia del correcto lavado de manos durante su diario vivir y en el ámbito laboral

- ✓ Elaboración de diapositivas acerca del correcto lavado de manos
- ✓ Elaboración de invitación para asistir a la capacitación

### FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN

Envío vía WhatsApp y correo electrónico de la invitación y link de acceso para la capacitación del correcto lavado de manos a las auxiliares del SA del fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

### FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará evaluación de la capacitación “correcto lavado de manos” por medio del test evaluativo.

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Resultados test: Correcto lavado de manos					
Actividad			Capacitación manipuladora de alimentos		
Lugar			Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P		
N° de Personas Encuestadas			2		
Momento de Aplicación			3:00 p. m.		
Pregunta	1. ¿Lavarse las manos en cualquier momento del día puede ayudar a librarse de los microbios?	2. ¿Es recomendable el lavado de manos antes, durante y después de preparar alimentos?	3. ¿El lavado continuo y permanente del lavado de manos disminuye la transmisión de enfermedades?	4. ¿Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes?	5. ¿El lavado de manos disminuye la transmisión de enfermedades como la diarrea?
Correcta	2	2	2	2	2
Incorrecta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Porcentaje (%)	100%	100%	100%	100%	100%
Resultados	Se puede observar que el 100% de las auxiliares del SA del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta comprendieron correctamente que el lavado de mano en cualquier momento del día contribuye a disminuir la presencia de m.o.	Del resultado obtenido del test evaluativo se observa que el 100% de las auxiliares asistentes a la charla conocen que es recomendable y esencial el correcto lavado de manos en las diferentes etapas de la preparación de alimentos, logrando un proceso inocuo y seguro.	El 100% de las auxiliares tienen conocimiento de que al lavarse las manos se están garantizando la disminución de transmisión de enfermedades y así contribuir a un excelente estado de salud.	El 100% de las auxiliares del SA conocen que las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes y que por esto es indispensable el correcto lavado de manos.	Se puede determinar que el 100% de las auxiliares del SA tienen conocimiento de que el lavado de manos disminuye transmisión de enfermedades como la diarrea, garantizando un adecuado estado de salud.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- ✓ De acuerdo con los resultados obtenidos del test evaluativo se pudo evidenciar que las auxiliares de cocina del Servicio de Alimentación de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente la importancia del correcto lavado de manos, y como esta acción tan sencilla puede contribuir a la disminución y propagación de microorganismos.
- ✓ Se concluye que se logró sensibilización del personal del servicio de alimentación a cerca de los pasos a tener en cuenta para realizar el correcto de manos.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo 1. Invitación correcta lavado de manos

LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA TIENEN EL GUSTO DE INVITARLAS A UNA CAPACITACIÓN ACERCA DE:

**CORRECTO LAVADO DE MANOS**

FECHA: 06/OCTUBRE/2020  
HORA: 3.00PM  
LUGAR: VÍA ZOOM  
LINK DE ACCESO: [HTTPS://US04WEB.ZOOM.US/J/77408407859?](https://us04web.zoom.us/j/77408407859?pwd=AfLLWEVBuWRHk2kXMGZXT3BzS3JKUT09)  
PWD=AfLLWEVBuWRHk2kXMGZXT3BzS3JKUT09  
ID DE REUNIÓN: 774 0840 7859  
CÓDIGO DE ACCESO: XLCQA3



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



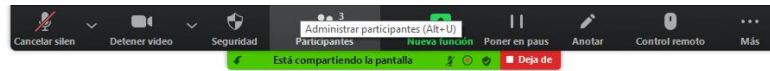
**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo Nro. 2



Formando líderes para la construcción  
de un nuevo país en paz



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



# CORRECTO LAVADO DE MANOS

**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**

**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**

*Nutricionistas dietistas en formación X semestre*

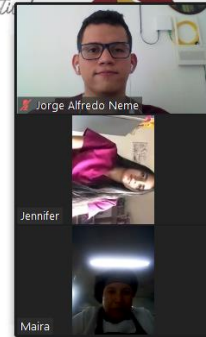


Imagen tomada por: Jorge Alfredo Neme Betancourt/05-10-2020/ capacitación correcto lavado de manos.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



#### TEST EVALUATIVO: CORRECTO LAVADO DE MANOS

Este test se hace con el fin de reforzar sus conocimientos en esta temática, responda falso o verdadero según corresponda:

Nombres y Apellidos: \*

Texto de respuesta corta

Cédula ciudadanía: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo que desempeña en el centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

OMS. (2018). *MOMENTOS PARA LA HIGIENE DE MANOS*. Obtenido de <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INFORME

### BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA BPM

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INFORME

### BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA BPM

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Las Buenas Prácticas de Manufactura son una herramienta básica para la obtención de productos seguros para el consumo humano, que se centralizan en la higiene y la forma de manipulación. Se aplican en todos los procesos de elaboración y manipulación de alimentos, y son una herramienta fundamental para la obtención de productos inocuos. Constituyen un conjunto de principios básicos con el objetivo de garantizar que los productos se fabriquen en condiciones sanitarias adecuadas y se disminuyan los riesgos inherentes a la producción y distribución.

La Capacitación está diseñada para lograr reforzar los conocimientos sobre esta temática ya que las organizaciones que cuenten con certificación en BPM pueden tener múltiples ventajas como estructuras físicas e instalaciones adecuadas, mejora del proceso de producción, mejora de la comunicación interna de la propia organización y un cumplimiento con todas las normas nacionales vigentes.

Por tal motivo los estudiantes de X semestre del programa de Nutrición y Dietética quienes realizan su práctica de campos de acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta presentan la capacitación “Buenas Prácticas de Manufactura” de esta manera se lleva a cabo la aplicación de una encuesta con 7 preguntas de falso y verdadero sobre BPM, el cual busca obtener información sobre las habilidades y conocimientos de cada manipuladora en el servicio de alimentación del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a las manipuladoras de alimentos información necesaria sobre Buenas Prácticas de Manufactura BPM, para reforzar conocimientos sobre esta temática ya que es una herramienta básica para la obtención de productos seguros para el consumo humano.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Reforzar al manipulador de alimentos los conocimientos y habilidades para comprender las Buenas Prácticas de Manufactura.
- Informar al personal manipulador sobre BPM ya que esto es de importancia para la obtención de alimentos inocuos.
- Reconocer la importancia de implementar las BPM en el personal manipulador de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**Resultados test: Buenas Prácticas de Manufactura**

Resultados test: Buenas Prácticas de Manufactura								
Actividad		Capacitación manipuladora de alimentos						
Lugar		Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P						
N° de Personas Encuestadas		2						
Momento de Aplicación		3:00 p. m.						
<b>Pregunta</b>	¿Las Buenas Prácticas de Manufactura son una herramienta básica para la obtención de productos seguros para el consumo humano, que se centralizan en la higiene y la forma de manipulación?	¿Lograr productos alimenticios inocuos, la calidad y la confianza de los consumidores son beneficios para la implementación de las BPM?	¿Los programas de asesoramiento técnico pueden contribuir enormemente a la implementación y mejora de las BPM en los establecimientos?	¿Para decidir si un requisito es necesario o apropiado, como se indica en los Principios Generales de Higiene de los Alimentos, hay que hacer una evaluación de riesgos, preferentemente con base en el Sistema HACCP?	¿El control de los peligros alimentarios debe hacerse a lo largo de la cadena alimentaria?	¿Los equipos, recipientes y utensilios que entren en contacto con los alimentos deben estar situados y diseñados de manera que sean fáciles de limpiar, desinfectar y mantener, con el fin de evitar la contaminación de los alimentos?	¿Para la limpieza de los alimentos, los utensilios y los equipos, se debe disponer de instalaciones adecuadas, situadas en lugares que no generen contaminación cruzada hacia los alimentos elaborados, y que dispongan, además, de un abastecimiento suficiente de agua potable (y de agua caliente, cuando sea necesario)?	
	<b>Correcta</b>	2	2	2	1	2	2	
	<b>Incorrecta</b>	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Porcentaje (%)</b>	100%	100%	100%	50%	100%	100%	100%





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



<p><b>Resultados</b></p>	<p>Se puede observar que el 100% de las manipuladoras respondieron correctamente con la opción de respuesta verdadero ya que las BPM son una herramienta básica y esencial para la obtención de productos inocuos</p>	<p>El 100% de las manipuladoras tienen conocimiento acerca de que lograr productos inocuos y de calidad por medio de las BPM permite obtener confianza de los consumidores.</p>	<p>El 100% de las manipuladoras contestaron de manera correcta, con esto se da a entender que las manipuladoras de alimentos conocen que por medio de programas de asesoramiento técnico se puede contribuir a la implementación y mejora de las BPM en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P</p>	<p>El 50% de las manipuladoras respondieron correctamente dando a conocer que es muy importante tener en cuenta la evaluación de riesgos por medio del sistema HACCP, mientras que el otro 50% de las manipuladoras de alimentos tiene que reforzar esta parte de la temática tratada ya que es importante tenerla en cuenta para una futura implementación de BPM</p>	<p>Se puede observar que el 100 % de las manipuladoras respondió de manera correcta teniendo conocimiento de que el control de los riesgos alimentarios debe cubrir toda la cadena alimentaria.</p>	<p>Se puede observar que 100 % de las manipuladoras respondió de manera correcta y tienen conocimiento de que los utensilios después de utilizarlos deben ser debidamente lavados, desinfectados y mantenerlos en un lugar limpio para evitar su contaminación.</p>	<p>El 100% de las manipuladoras de alimentos tiene conocimiento de que todas las instalaciones del servicio de alimentación deben estar en condiciones adecuadas para el correcto procesamiento de los alimentos y así evitar contaminación.</p>
--------------------------	---	---	--	--	---	---	--



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Con base en los resultados obtenidos a través de la encuesta Buenas Prácticas de Manufactura BPM, se observa un impacto positivo y significativo al momento de realizar el test evaluativo.
- El servicio de alimentación del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P cuenta con manipuladoras capacitadas en BPM.
- A pesar de que las manipuladoras de alimentos tienen un conocimiento de esta herramienta esencial para la obtención de productos inocuos es necesario seguir realizando capacitaciones de esta temática para lograr el 100% de conocimiento y aplicación de BPM, a demás implementar temáticas de acuerdo al sistema HACCP.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo Nro 1. Evidencia fotográfica: Capacitación BPM

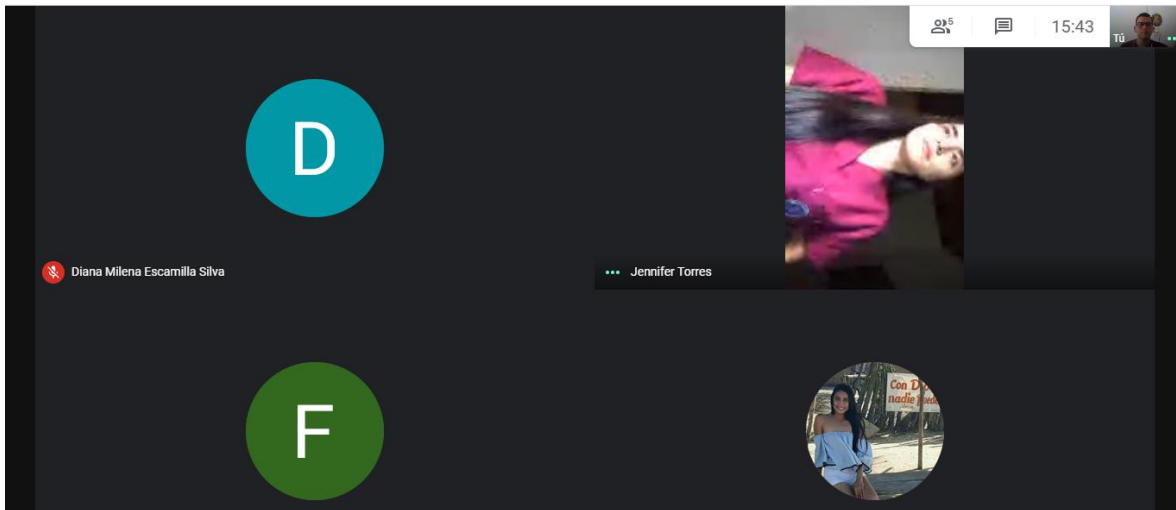


Imagen tomada por: Jorge Alfredo Neme Betancourt/ Capacitación: Buenas prácticas de manufactura/ 28-09-2020.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## Anexo Nro 2. Test evaluativo

# BPM

**TEST EVALUATIVO: CAPACITACIÓN BPM BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA**

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda falso o verdadero según corresponda

1. ¿Las Buenas Prácticas de Manufactura son una herramienta básica para la obtención de productos seguros para el consumo humano, que se centralizan en la higiene y la forma de manipulación? \*

Verdadero

Falso

2. ¿Lograr productos alimenticios inocuos, la calidad y la confianza de los consumidores son beneficios para la implementación de las BPM? \*

Verdadero

Falso

3. ¿Los programas de asesoramiento técnico pueden contribuir enormemente a la implementación y mejora de las BPM en los establecimientos? \*

Verdadero



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS**

Elaborado por:

JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES

CC. 1093886267

JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT

CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:

**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**

*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Para lograr que la conservación evite tanto la descomposición como la pérdida de las características organolépticas de los alimentos, es necesario aplicar tratamientos adecuados y procesos que transformen los alimentos frescos en productos que puedan mantener una óptima calidad por un período de tiempo más o menos prolongado. A través de este medio, los alimentos mantienen la inocuidad por más tiempo, un aspecto, textura y sabor agradable, y según el método utilizado puede llegar a conservar su valor nutritivo similar al original. Sin embargo, cabe aclarar que no hay ningún método de conservación que brinde resguardo durante un tiempo ilimitado frente a los riesgos potenciales. A través de estos tratamientos se logra: Retardo de la actividad microbiana: Esto se logra al eliminar u obstaculizar el crecimiento de los microorganismos existentes por métodos como bajas temperaturas, desecación y destrucción por calor. Retraso de la auto descomposición: A través del escaldado (someter al calor), se retrasan las reacciones químicas como, por ejemplo, la oxidación.

Por otro lado, cabe agregar que el concepto de conservación está asociado generalmente solo a evitar la descomposición de los productos alimenticios, pero en la práctica industrial, el término es mucho más amplio, dado que la conservación incluye también la inhibición o prevención de la alteración de sabor, aroma, textura, aspecto exterior que definen la calidad del producto. (ALIMENTARIA, 2016)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

Auxiliares de cocina fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

Conservación y almacenamiento de alimentos

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Establecer la importancia de la conservación de los alimentos y de igual manera dar a conocer los diferentes métodos que se emplean para la conservación de estos a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados acerca los diferentes métodos de conservación de alimentos
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### CONSERVACION Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P los diferentes métodos de conservación de alimentos.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 26 de noviembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo de la temática Conservación y almacenamiento de alimentos se realizará un encuentro virtual con las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma zoom.

#### **Dentro de la temática se llevará a cabo:**

Introducción tema higiene y manipulación de alimentos

Video métodos de conservación de alimentos

Resolver dudas e inquietudes del tema

Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Auxiliares de cocina fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Zoom

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 2 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la Conservación y almacenamiento de alimentos

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de Conservación y almacenamiento de alimentos
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Conservación y almacenamiento de alimentos)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de conservación y almacenamiento de alimentos.

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Conservación y almacenamiento de alimentos, dirigida a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Conservación y almacenamiento dealimentos

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Actividad		Capacitación Conservación y almacenamiento de alimentos			
Lugar		Plataforma Meet			
N° de Personas Encuestadas		2 personas			
Momento de Aplicación		3:00pm			
<b>Pregunta</b>	1. ¿La Conservación de alimentos es un conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y consumirlos mucho tiempo después?	2. ¿Los sistemas de conservación de los alimentos son aquellos que evitan que las alteraciones en los alimentos puedan llegar a producirse?	3. ¿La refrigeración se caracteriza en almacenar los alimentos a una temperatura de 5 °C o menos; ¿se emplea para mantener los alimentos frescos, y preservarlos durante algún tiempo?	4. ¿Retrasar la alteración estructural del alimento, prolongar la vida útil, disminuir los microorganismos causantes del deterioro y mejorar el valor nutritivo son parte de los objetivos de la conservación y almacenamiento de alimentos?	5. En el encurtido Se usa en repollo, pepino, coliflor, granos, aceitunas, etc. Los comestibles se salan para luego conservarlos en vinagre, con o sin especias
<b>Verdadero</b>	2	2	2	2	2
<b>Falso</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Porcentaje (%)</b>	100%	100%	100%	100%	100%
<b>Resultados</b>	Con base en los resultados obtenidos podemos determinar que el 100% de las auxiliares de cocina tienen conocimiento acerca de la conservación de los alimentos y el correcto almacenamiento de estos.	De acuerdo a los resultados evidenciamos que el total de las auxiliares conocen acerca del funcionamiento de los métodos de conservación y para que se utilizan	De acuerdo a los resultados el 100% de las auxiliares de cocina respondieron de manera correcta, esto ratifica que las auxiliares tienen un conocimiento completo de los diferentes métodos de conservación que se emplean con el fin de disminuir la aparición de posibles microorganismos en ellos y así garantizar su vida útil	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos el 100% de las auxiliares de cocina tiene claro que los objetivos de la conservación son de importancia ya que a partir de estos se establece una excelente conservación y almacenamiento de alimentos.	De acuerdo a los resultados se evidencia que el 100% de las auxiliares de cocina además de conocer el método de conservación de refrigeración también conocen acerca de otros métodos para garantizar la protección de los alimentos.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Al tener en cuenta los resultados se evidencia que las auxiliares de cocina tienen conocimiento completo acerca de la temática tratada.
- Se destaca el compromiso y el avance que han logrado las auxiliares de cocina en cada capacitación realizada por los estudiantes.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo1. Invitación capacitación

Los estudiantes del programa de Nutrición y Dietética tienen el gusto de invitarla a una capacitación acerca de:

## Conservación y almacenamiento de los alimentos.

Fecha: 26-Noviembre-2020  
Hora: 3:00pm  
Link de acceso:  
<https://us04web.zoom.us/j/79739417647?pwd=RFpZNzRIYUpHMTZDb1M4Qm5EdDNkdz09>  
ID de reunión: 797 3941 7647  
Código de acceso: SriBx7



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**Anexo 2. Evidencia fotográfica capacitación Conservación y almacenamiento de alimentos**

**OBJETIVOS DE LA CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS**

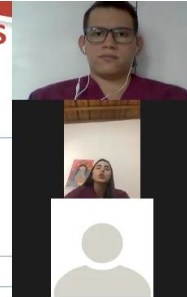
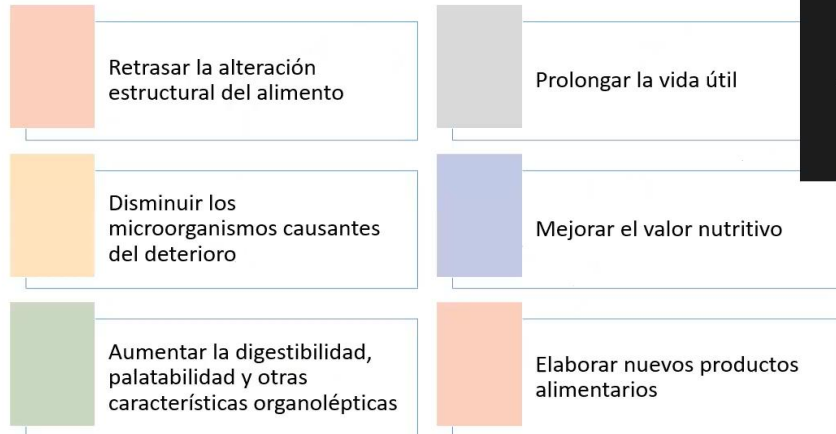


Imagen tomada por: Jorge Alfredo Neme Betancort-26-noviembre-2020



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



#### TEST EVALUATIVO: CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda falso o verdadero según corresponda:

1. ¿La Conservación de alimentos es un conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y consumirlos mucho tiempo después? \*

- Verdadero  
 Falso

2. ¿Los sistemas de conservación de los alimentos son aquellos que evitan que las alteraciones en los alimentos puedan llegar a producirse? \*

- Verdadero  
 Falso

2. ¿Los sistemas de conservación de los alimentos son aquellos que evitan que las alteraciones





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

ALIMENTARIA, N. (04 de Julio de 2016). Formas de conservación de alimentos. Argentina.  
Obtenido de [http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha\\_53\\_Formas\\_de\\_%20conservacion\\_de\\_alimentosII.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_53_Formas_de_%20conservacion_de_alimentosII.pdf)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INFORME CAPACITACIÓN: CONSUMO DE SODIO

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: CONSUMO DE SODIO**

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

La producción creciente de alimentos elaborados cada vez más numerosos, la rápida urbanización y la evolución de los modos de vida están modificando los hábitos alimentarios. Los alimentos muy elaborados son cada vez más corrientes y asequibles. Las poblaciones del mundo entero consumen alimentos más ricos en energía que contienen muchas grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcar y sal. Esta última es la fuente principal de sodio, cuyo crecido consumo se asocia a la hipertensión y a un mayor riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

En la alimentación, la sal puede provenir de alimentos elaborados, ya sea porque son particularmente ricos en sal (como platos preparados, carnes procesadas como el tocino, el jamón y el salame, quesos, tentempiés salados, fideos instantáneos, etc.), ya porque suelen consumirse en grandes cantidades (como el pan y los productos de cereales elaborados). También se añade sal a los alimentos durante la cocción (en forma de caldo o cubitos de caldo) o bien en la mesa (salsa de soja, salsa de pescado, sal de mesa). (OMS, 2020)

Es por esto que se decide realizar la charla acerca de consumo de sodio en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P para informar a estos mismos acerca de la importancia de reducir el consumo de sal y con esto ayudar a la prevención de posibles riesgos cardiovasculares.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Consumo de Sodio

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P acerca del consumo excesivo de sodio para concientizar sobre este y así generar cambios en los hábitos alimentarios con el fin de prevenir la aparición de riesgos cardiovasculares.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar acerca del consumo de sodio, sus consecuencias y como prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### CONSUMO DE SODIO

**¿Para qué?:** Informar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta sobre el exceso de consumo de sodio y como se puede disminuir este.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 27 de noviembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema consumo de sodio se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma meet

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción Consumo de sodio
- ✓ Proyección video consumo de sodio
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Meet

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 5 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática Consumo de sodio

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de Consumo de sodio
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Consumo de Sodio)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar.
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de normas básicas de higiene personal.

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Consumo de Sodio, dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Consumo de sodio

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

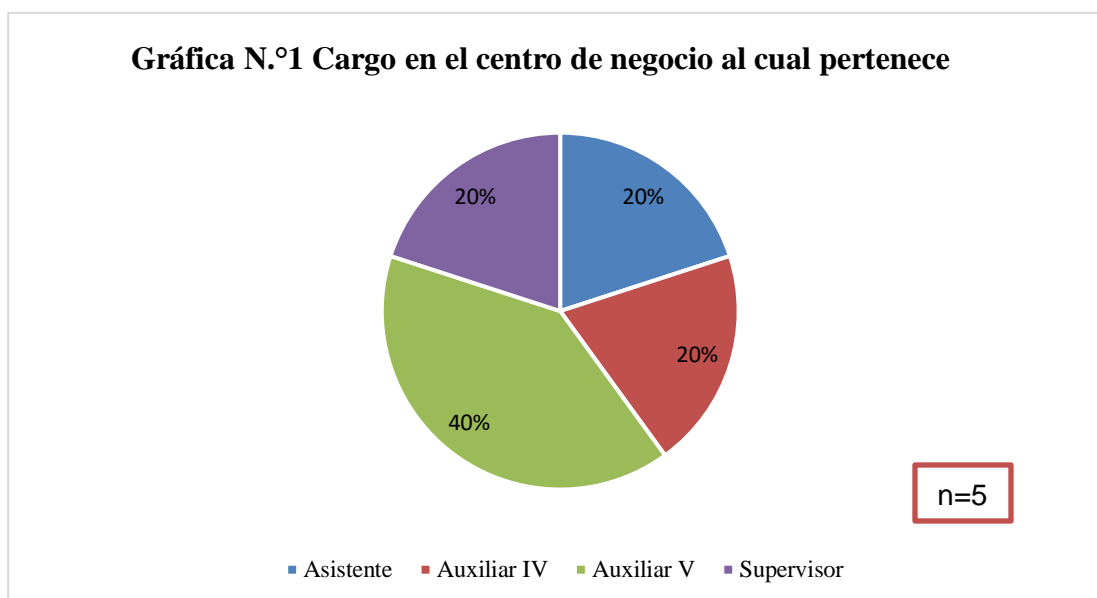


## RESULTADOS

- **Centro de negocios al cual pertenece:**

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de los colaboradores que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: Consumo de sodio, pertenecen al centro de negocios de ingresos y facturación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

### Gráfica N.º1 Cargo en el centro de negocio al cual pertenece



De acuerdo a la gráfica Nro 1, se puede evidenciar que el 40% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el cargo de Auxiliar V, seguido del 20% en Asistente, Auxiliar IV, y supervisor. De acuerdo a estos resultados se puede deducir que el mayor porcentaje de los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: consumo de sodio, corresponde al cargo de Auxiliar V.

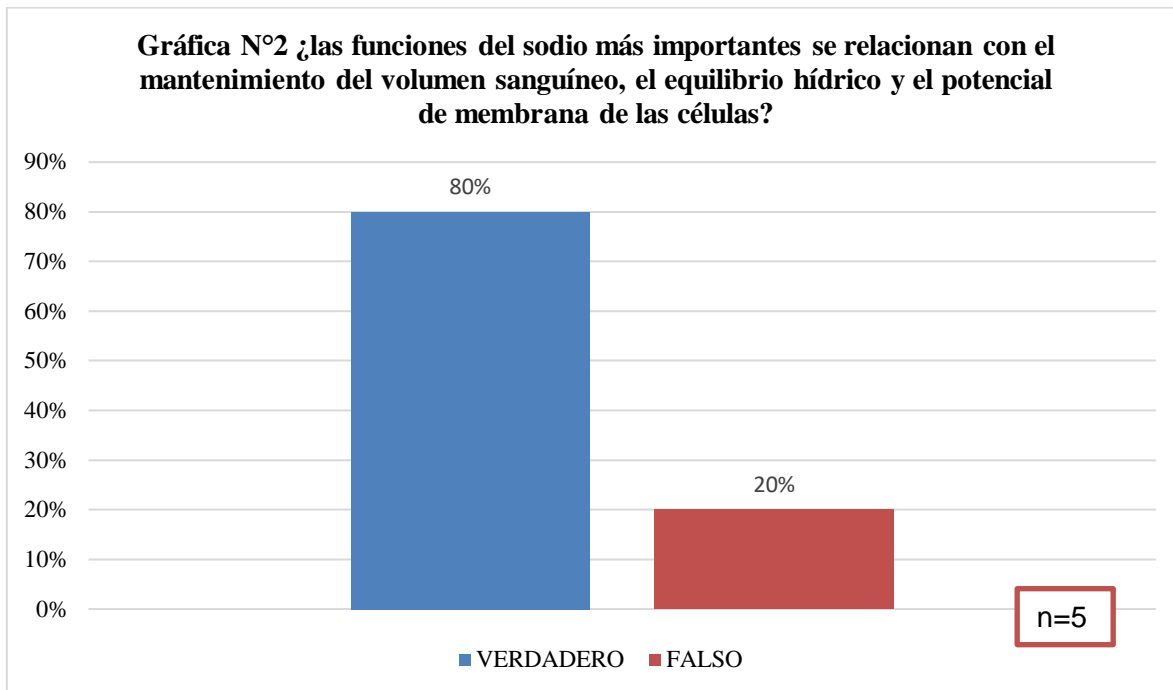




ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Gráfica N.º 2 ¿las funciones del sodio más importantes se relacionan con el mantenimiento del volumen sanguíneo, el equilibrio hídrico y el potencial de membrana de las células?**



**Análisis:** Con base en la gráfica Nro 2. se puede evidenciar que el 80% que corresponde a 4 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que las funciones más importantes del sodio se relacionan con el equilibrio hídrico, mantenimiento del volumen sanguíneo y además ayuda a el potencial de la membranas de las células, mientras que el 20% que corresponde a 1 colaborador, respondió que esto era falso, lo cual evidencia que se deben seguir reforzando sobre esta temática ya que es muy importante que los colaboradores conozcan que nuestro cuerpo necesita sodio para el buen funcionamiento de los músculos, nervios, y el volumen sanguíneo.



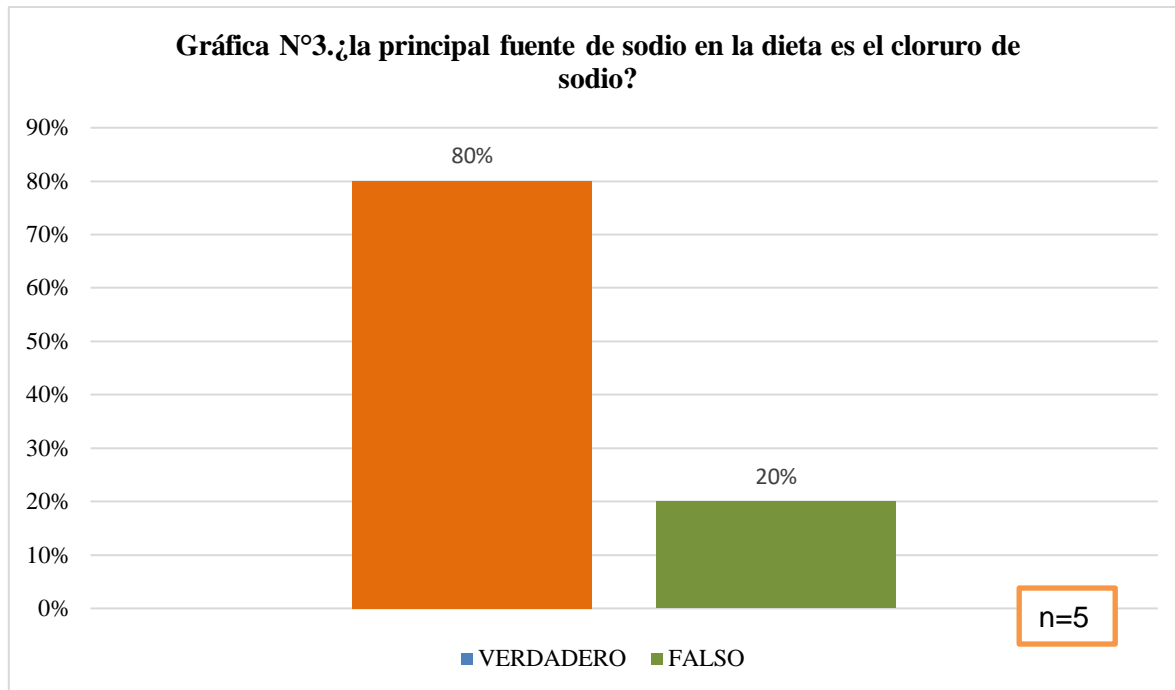
SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

**Gráfica N.º 3 .¿la principal fuente de sodio en la dieta es el cloruro de sodio?**



**Análisis:** Con base en la gráfica Nro 3. se puede evidenciar que el 80% que corresponde a 4 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que la fuente principal del sodio es el cloruro de sodio, mientras que el 20% que corresponde a 1 colaborador, respondió que esto era falso, lo cual se observa que es muy importante recalcar que los colaboradores conozcan que la principal fuente del sodio para el consumo humano.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- **¿La hipertensión arterial (HTA) es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares por el exceso de consumo de sodio?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que la HTA es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares por el aumento en el consumo de sodio.

- **¿La OMS recomienda consumir menos de 5 gramos (un poco menos que una cuchara de té) de sal por día en adultos?**

A partir de los resultados encontrados se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que la OMS recomienda consumir menos de 5 gramos de sal por día en la población adulta.

- **¿Estudios recientes han relacionado, el consumo de alimentos procesados y preparados con un alto contenido de sal o aditivos compuestos por sodio, y algunos tipos de cáncer, como el cáncer de estómago y el cáncer de colon?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir diversos estudios se han relacionado, con el consumo de alimentos procesados con un alto contenido de sal como asu vez el desarrollo de tipos de cáncer como el ca de estómago y de colon.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Se puede evidenciar que gran parte de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de este test evaluativo, adoptaron conocimientos en cuanto al consumo de sodio, además las funciones que este desempeña en nuestro organismos, como además las recomendaciones que establece la OMS para su consumo.
- Los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que el alto aumento en el consumo de productos con alto contenido sodio propician principalmente el desarrollo de diversas enfermedades como a su vez algunos tipos de cáncer por lo tanto se hace importante moderar su consumo.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo N°1 Invitación capacitación consumo de sodio.

Los estudiantes del programa de Nutrición y Dietética apoyando al programa Estilos de vida saludable tienen el gusto de invitarlos a una charla acerca de :

# Consumo de sodio

Fecha: 27-Noviembre-2020  
Hora: 04:30 pm  
Link de acceso:<https://meet.google.com/joj-muwa-ump?authuser=1>

Logos: Universidad de Pamplona, IONet, and Aguas Kriptal Cloua.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo N°2. Evidencia fotográfica Capacitación Consumo de sodio.

**FUENTES DIETÉTICAS DE SODIO**

Principal fuente de sodio en la dieta es el cloruro de sodio

En los alimentos manufacturados se encuentran, además de la sal común, otros compuestos que contienen sodio. (glutamato mono sódico, benzoato de sodio, citrato de sodio, pirofosfato de sodio)

Leche, la carne y los crustáceos.

Suele estar presente en grandes cantidades en los alimentos elaborados como el pan, los productos cárnicos elaborados, así como en algunas salsas como la de soja.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Imagen tomada por: Jorge Alfredo Neme Betancourt. 27—Noviembre-2020/ Consumo de sodio.



SC-CER96940




*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



#### TEST EVALUATIVO: CONSUMO DE SODIO

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda falso o verdadero según corresponda:

Nombre completo: \*

Texto de respuesta corta

Cedula de ciudadanía: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo en el centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

¿Las funciones del sodio más importantes se relacionan con el mantenimiento del volumen sanguíneo, el equilibrio hidrico y el potencial de membrana de las células? \*

Verdadero



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

OMS. (21 de Abril de 2020). Reducir el consumo de sal. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**COPLAS LLANERAS**  
**APARTEMONOS DEL CORONAVIRUS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL**  
**AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P**  
**SEGUNDO PERIODO ACADEMICO**  
**NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**COPLAS LLANERAS**  
**APARTEMONOS DEL CORONAVIRUS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

El distanciamiento social consiste en aumentar deliberadamente el espacio físico entre las personas para evitar la propagación de una enfermedad. Mantenerse alejado por lo menos a 6 pies de otras personas reduce sus probabilidades de contagiarse el COVID-19.

Esta medida se implementa cuando en una comunidad existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad<sup>4</sup>. Por ello, el distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros. (Villena, 2020).

Las coplas son una forma poética de cuatro versos y están escritas en lenguaje coloquial, las coplas llaneras se inspiran en las bellezas y riquezas de la llanura, en los paisajes de los llanos orientales, en los esteros, los palmares, llanuras de Venezuela y Colombia son inspiración de todas estas composiciones que pueden ser recitadas por adultos y niños y enaltecen la grandeza del llano y su Folklore. (Martín, 2018)

Por medio de las coplas llaneras, “Apartémonos del coronavirus” los estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, que realizan las practicas Campos de acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, quieren dar a conocer el tema de distanciamiento social a todos los colaboradores de la empresa, con la finalidad de que todos acaten las medidas de prevención y así evitar propagación durante el tiempo de confinamiento del covid-19.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Coplas llaneras, Apartémonos del coronavirus

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Dar a conocer a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, a través del video Coplas llaneras, Apartémonos del coronavirus, que el distanciamiento social es una de las varias medidas de prevención cotidianas que se deben tomar en conjunto para reducir la propagación del COVID-19.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Realizar el envío del video Coplas llaneras, Apartémonos del coronavirus a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P vía WhatsApp y correo electrónico.
- ✓ Demostrar porque es importante el distanciamiento social durante el tiempo de confinamiento, a través de la cultura llanera.
- ✓ Evaluar a través de una Encuesta, los conocimientos adquiridos a través del video visualizado.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### VIDEO: COPLAS LLANERAS, APARTEMONOS DEL CORONAVIRUS

**¿Para qué?:** Es importante dar a conocer esta temática ya que en tiempos de pandemia causada por el covid-19 es indispensable reforzar conocimientos y así contribuir a seguir protegiendo la salud de los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará durante la última semana del mes de septiembre del año 2020.

**¿Cómo?:** Mediante la elaboración de un video donde se declaman las coplas llaneras con el tema distanciamiento social, video denominado "Apartémonos del coronavirus".

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Realización y edición del video
- ✓ Envío de él video vía WhatsApp y correo electrónico
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática desarrollada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Vía WhatsApp y correo electrónico

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 3 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** Grupo aproximadamente de 50 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN

### FASE 1. DIAGNOSTICO

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca del Distanciamiento social por motivo del Covid-19.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento para evaluar lo aprendido durante el video
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información

### FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

Se plantea la estrategia: coplas llaneras “Apartémonos del coronavirus” para que por medio de este video, los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P tengan en cuenta la medida preventiva de distanciamiento social.

- ✓ Elaboración y edición del video: coplas llaneras "Apartémonos del coronavirus"

### FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN

Envío vía WhatsApp y correo electrónico de la estrategia coplas llaneras, “Apartémonos del coronavirus” a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P.

### FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará evaluación de la estrategia coplas llaneras: “Apartémonos del coronavirus” por medio del test evaluativo

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida



SC-CER96940



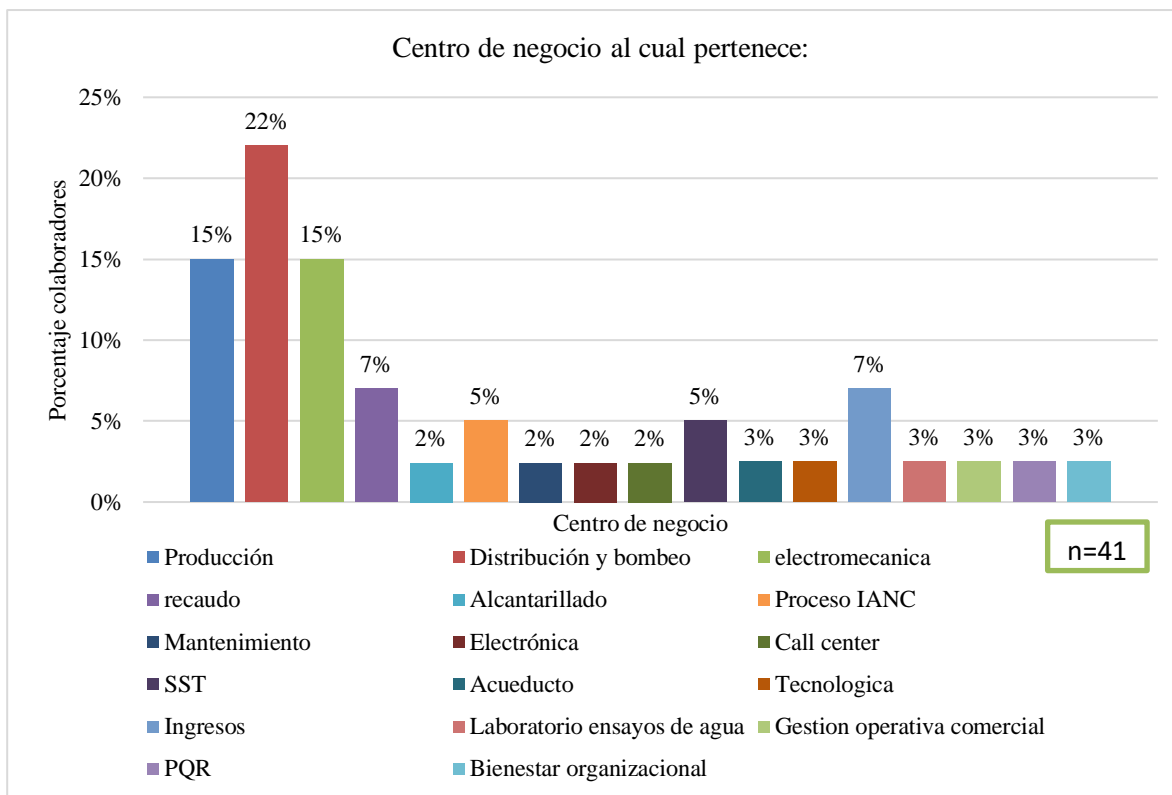
*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ANÁLISIS DE RESULTADOS

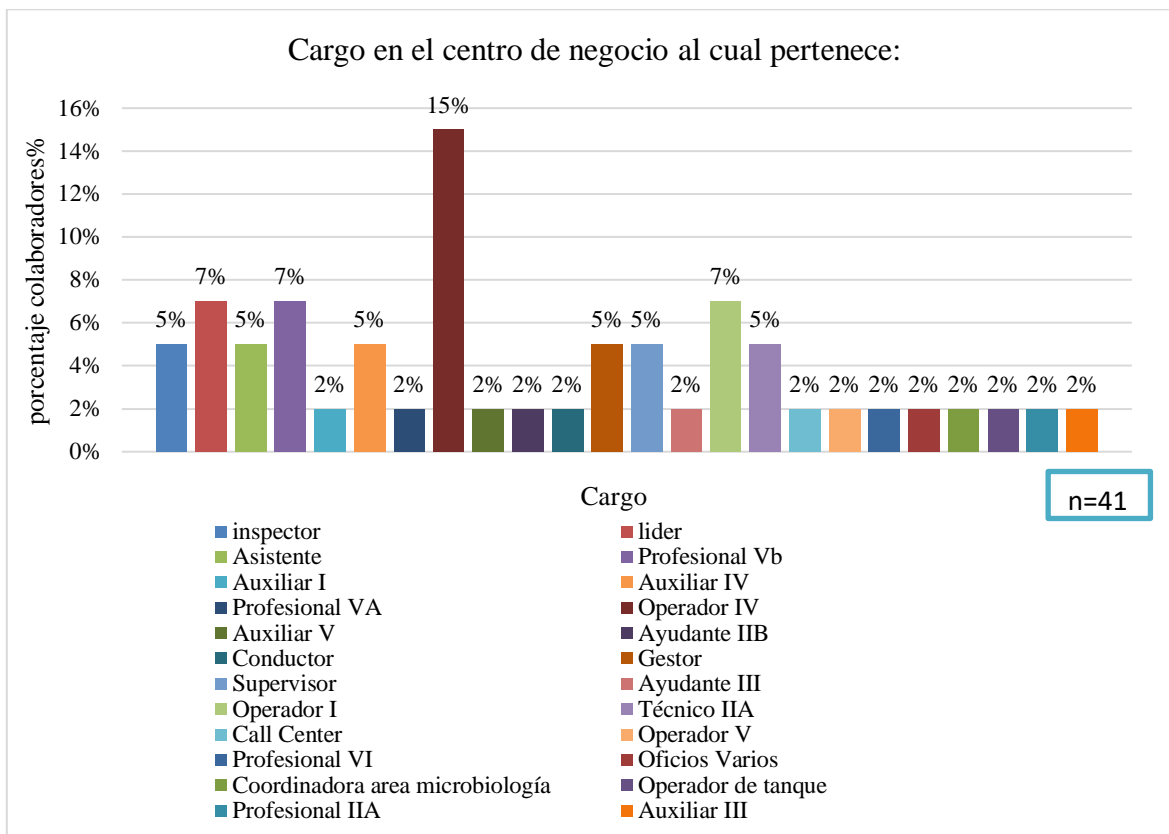
Grafica Nro 1. Centro de negocio al cual pertenece



Con base en la gráfica 1 se establece que la mayor cantidad de colaboradores que contestaron la encuesta hacen parte del centro de negocios Distribución y Bombeo con 9 participantes, seguido de centro de negocios de electromecánica y producción con 6 participantes respectivamente, luego se encuentran recaudo e ingresos con 3 participantes, SST con 2 participantes, índice de agua no contabilizada con 2, por otro lado dirección de tecnología, call center, alcantarillado, PQR, electrónica, acueducto, mantenimiento, gestión organizacional, laboratorio de ensayos de agua y gestión operativa contaron con la participación de 1 sola persona en cada centro de negocio. Se puede deducir que la baja participación de los colaboradores de aguas kpital Cúcuta S.A E.S.P posiblemente se deba a otras ocupaciones que tengan los colaboradores, el proceso de auditoria en cual se

encuentra la empresa en estos momentos y también la posible falta de acceso a internet para contestar la encuesta.

**Gráfica n°2 Cargo que desempeña en el centro de negocio al cual pertenece:**



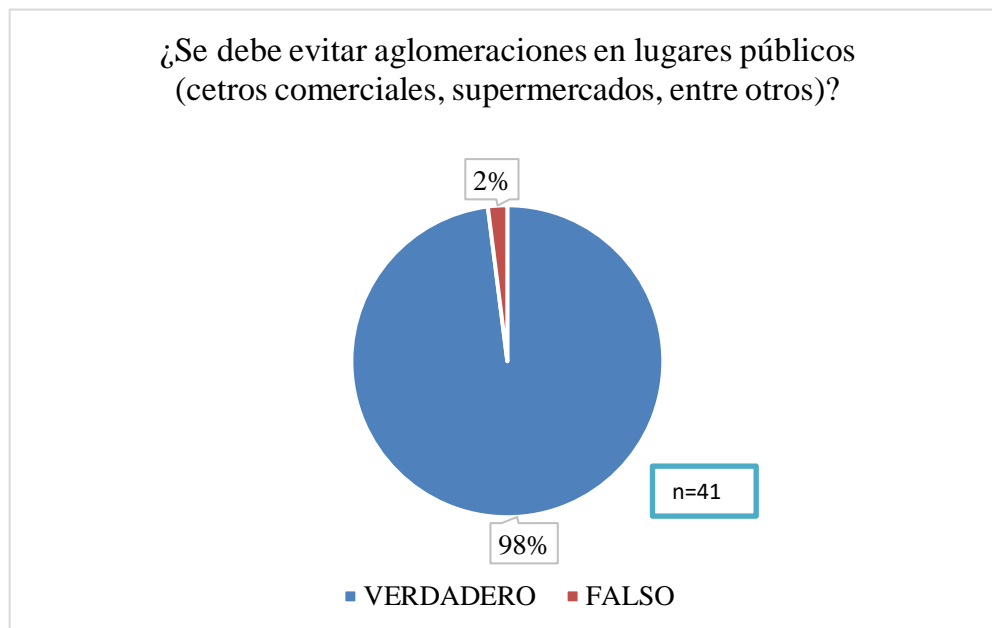
De acuerdo a la gráfica n°2 se observa que los operadores IV fueron quienes mayor tuvieron participación en la encuesta, seguido se encuentran los lideres, profesional VB y operador con 3 participantes respectivamente; De igual manera en los cargos de inspectores, asistentes, supervisores de liquidación de consumo y auxiliar participaron 2 en cada uno, en cuanto a los cargos de coordinadora de microbióloga, ayudante II, ayudante III, auxiliar I, auxiliar III, auxiliar V, profesional IIA, profesional VI, auxiliar call center, operador V, profesional VA, operador de tanque y oficios varios hubo participación de 1 sola persona por cada cargo mencionado. A pesar de que hubo participación de los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P de la parte operativa y administrativa se esperaba mayor número de participantes, lo cual deducimos que esta fue muy poco posiblemente por





ocupaciones de los demás colaboradores, falta de accesibilidad al internet y también por el seguimiento de auditoria que se está desarrollando en estos momentos en la empresa.

**Gráfica n°3 ¿Se debe evitar aglomeraciones en lugares públicos (centros comerciales, supermercados, entre otros)?**



De acuerdo a la gráfica n°3 se observa que el 98%, respondieron que es verdadero evitar aglomeraciones en lugares públicos, por lo tanto se puede evidenciar que la mayoría de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP conocen que se debe evitar aglomeraciones en los centros públicos ya que esto ayuda a disminuir la propagación y permite la prevención frente al Covid-19. El 2%, respondieron que es falso evitar aglomeraciones en lugares públicos, posiblemente por no prestar atención a la información suministrada en el video, por esta razón, se hace necesario reforzar sus conocimientos para que puedan comprender la importancia del distanciamiento social como medida de protección del Covid-19.



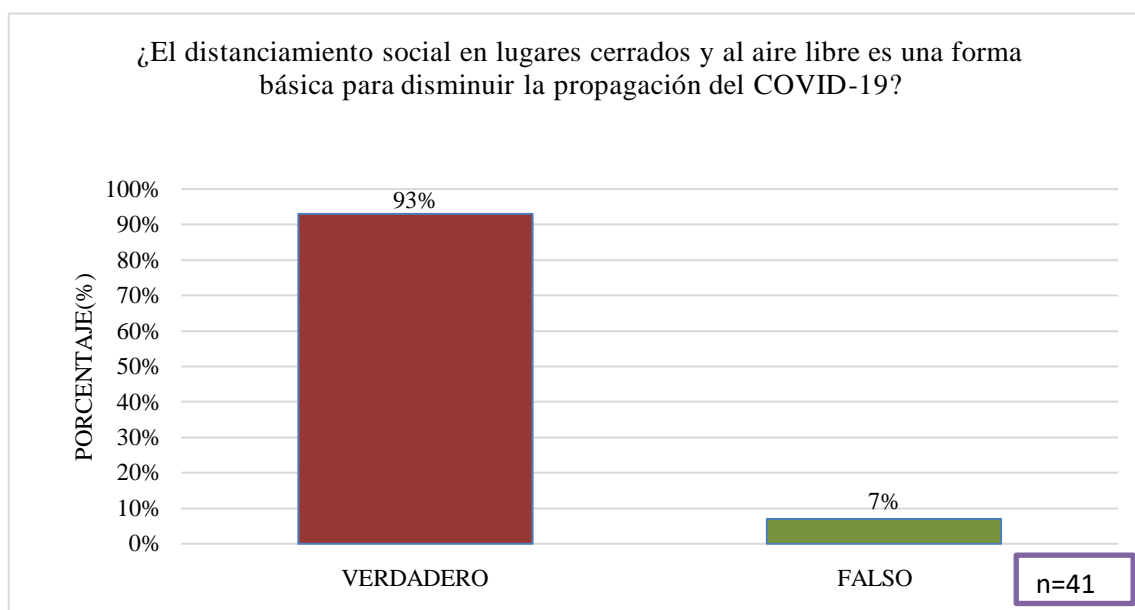
#### 4. ¿La distancia mínima que se debe mantener es de 2 metros?

El 100% de los colaboradores correspondiente a 41, contestaron correctamente, lo cual nos indica que comprendieron correctamente la distancia mínima que se debe mantener para lograr minimizar los factores de contagio entre las personas y así desacelerar la propagación del coronavirus".

#### 5. ¿Se debe evitar saludar de besos y abrazos en lugares públicos (¿centros comerciales, supermercados, entre otros?)

El 100% que representa a los 41 colaboradores, contestaron correctamente, por lo tanto se determina que los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que no se debe saludar ni de besos ni de abrazos en lugares públicos, ya que como acciones de seguridad sanitaria y medidas de precaución se debe prevenir realizar estas acciones debido a que este virus pueden vivir por momentos en las superficies.

#### Gráfica n°4. ¿El distanciamiento social en lugares cerrados y al aire libre es una forma básica para disminuir la propagación del COVID-19?





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Como se puede evidenciar en la gráfica n°4, el 93%, contestaron correctamente, por lo tanto se evidencia que comprendieron correctamente que el distanciamiento social en lugares cerrados y al aire libre es una forma básica para disminuir la propagación del COVID-19, y el 7%, contestaron incorrectamente, lo cual nos indica que fue posiblemente por mal interpretación de la pregunta realizada, por lo tanto se hace necesario reforzar conocimientos acerca del distanciamiento social.

### **7. ¿Es importante seguir las recomendaciones de los protocolos de distanciamiento social para evitar la continua propagación del COVID-19?**

El 100% que representa todos los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P, respondieron correctamente, lo que nos permite evidenciar que los colaboradores de esta empresa, acatan el seguimiento y cumplimiento de los diferentes protocolos que establece la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P y los diferentes entes gubernamentales, para contribuir a el distanciamiento social y de esta forma poder evitar la propagación del Covid-19.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	sem .5	sem .1	sem 2	sem 3	sem .4	Se m. 5	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	sem .1	sem .2	sem .3	Se m 4
Presentación de la estrategia “Cuidate y cuida a los que te rodean” (canción: uso del tapabocas, lavado de manos challenge, coplas llaneras sobre el distanciamiento social y aglomeraciones) a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P																		
Presentación de la actividad “cocina saludable” mediante la elaboración de la receta (pollo al curry) por motivo de la celebración del mes de amor y amistad a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P																		
Dar a conocer Tips de Alimentación saludable a través de la aplicación Zoom a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial del corazón (25 de septiembre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial la diabetes (14 de noviembre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial de la alimentación (16 de octubre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial de la salud mental (10 de octubre)																		
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial del lavado de manos (15 de octubre)																		



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Toma de medidas antropométricas a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		
Ejecución de la Intervención “Manejo del control de la obesidad” mediante capacitaciones educativas a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																		



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONCLUSIÓN

- A partir del video de coplas llaneras con el tema apartémonos del coronavirus se logró informar a los colaboradores la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P acerca de la importancia de implementar el distanciamiento social para ayudar a disminuir y prevenir la propagación del Covid-19.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

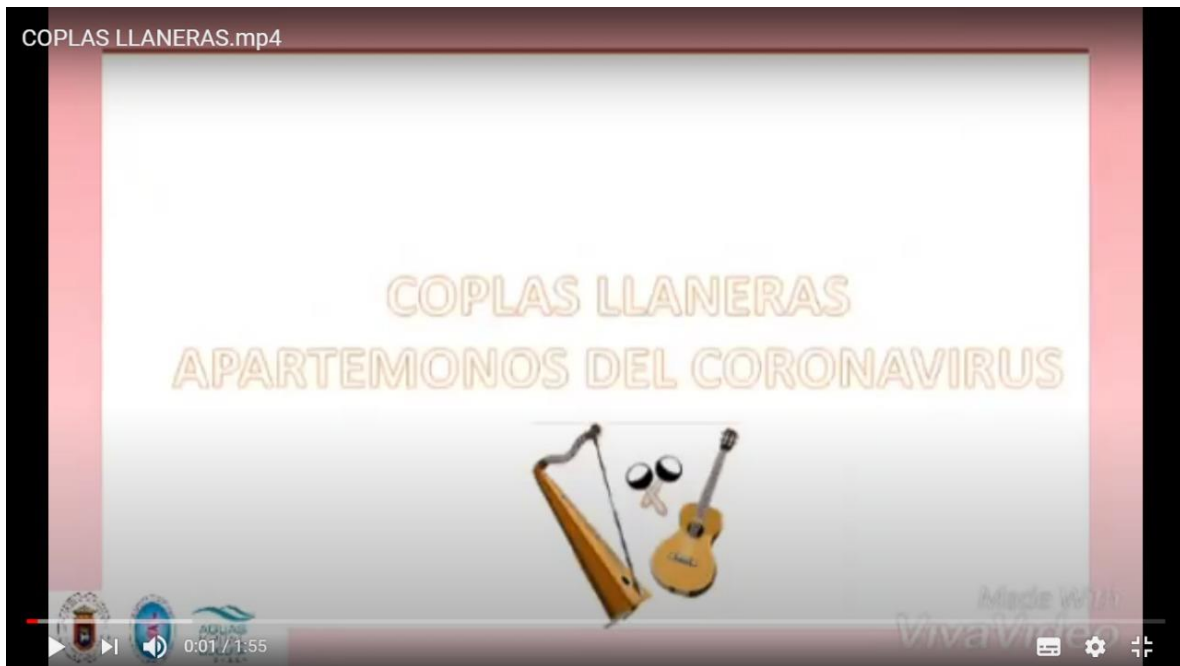


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXO

**Anexo Nro 1.** Video, coplas llaneras Apartémonos del coronavirus.



**Imagen tomada por:** Jorge Alfredo Neme Betancourt/23-Septiembre-2020/  
capacitación plato saludable de la familia colombiana



SC-CER96940

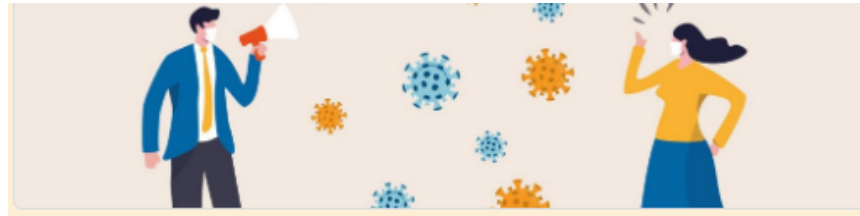


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## Anexo Nro 2. Test evaluativo



### TEST EVALUATIVO: DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y EVITAR AGLOMERACIONES (COPLAS LLANERAS "APARTEMONOS DEL CORONAVIRUS").

Este test se hace con el fin de reforzar sus conocimientos en esta temática, responda falso o verdadero según corresponda:

Nombres y Apellidos: \*

Texto de respuesta corta

Número de cédula: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocios al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo que desempeña en el centro de negocio al que pertenece: \*





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

Martín, M. Á. (2018). Coplas Llaneras.

Villena, S. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## PREVENCIÓN DEL COVID 19

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## PREVENCIÓN DEL COVID 19

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas.

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión.

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

(MINSALUD, 2020)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Auxiliares de cocina fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Prevención del covid 19

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Describir la importancia de implementar una serie de medidas y cuidados en relación a la prevención para evitar el riesgo de contagio por el covid 19 a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de **Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P** mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados sobre cómo prevenir el riesgo de contagio por el covid 19.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **DESARROLLO DE LA TEMÁTICA**

### **PREVENCIÓN DEL COVID 19**

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, la importancia de implementar medidas de prevención para así poder evitar la propagación del covid 19.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 01 de diciembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema de Prevención del covid 19 se realizará un encuentro virtual con las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma zoom.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción del tema, que es el covid 19, a quienes afecta, cuáles son sus síntomas, y como prevenirlo.
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema expuesto.
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Auxiliares de cocina fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Zoom

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 2 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN

### FASE 1. DIAGNÓSTICO

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática Prevención del covid 19.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática: Prevención del covid 19.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Prevención del covid 19)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de Prevención del covid 19.

### FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN

Desarrollo de la capacitación con la temática: Prevención del covid 19, dirigida a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Prevención del covid 19.

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Resultados Test: Prevención del covid 19					
Actividad			Prevención del covid 19		
Lugar			Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P		
N° de Personas Encuestadas			2		
Momento de Aplicación			3:30 p. m.		
<b>Pregunta</b>	1. ¿Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave?	2. ¿La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas??	3. ¿Se debe guardar al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan.?	4. ¿Se debe lavar las manos antes de ponerse la mascarilla, y también antes y después de quitársela?	5. ¿Se debe limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies, en particular las que se tocan con regularidad.?
<b>Correcta</b>	2	2	2	2	2
<b>Incorrecta</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Porcentaje (%)</b>	100%	100%	100%	100%	100%
<b>Resultados</b>	Se puede evidenciar que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente que los coronavirus son un tipo de virus que afecta a nivel mundial causando Infecciones respiratorias agudas, y que se puede presentar de forma leve, moderado y severo.	Del resultado obtenido se observa que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que la transmisión del covid 19 se presenta cuando una persona estornuda o tose expulsando partículas de virus.	El 100% las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron que para reducir el riesgo de contagio se debe mantener al menos 1 metro de distancia entre las personas.	Se evidencia que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que es importante el lavado de manos antes y después de que quitarse la mascarilla de protección.	Se observa que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que es importante desinfectar y limpiar superficies con las que se entran en contacto con regularidad para eliminar cualquier tipo de bacterias que se encuentre en ellas.





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONCLUSIONES

- ✓ A partir de los resultados obtenidos del test evaluativo se pudo evidenciar que las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente cuando y como se puede llegar a transmitir el virus del covid 19, y además cuales son las medidas de protección necesarias para evitar la propagación del virus.
- ✓ Las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que es importante mantener el distanciamiento entre las personas, como mínimo de 1 metro de distancia para evitar el riesgo de contagio por el covid 19.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

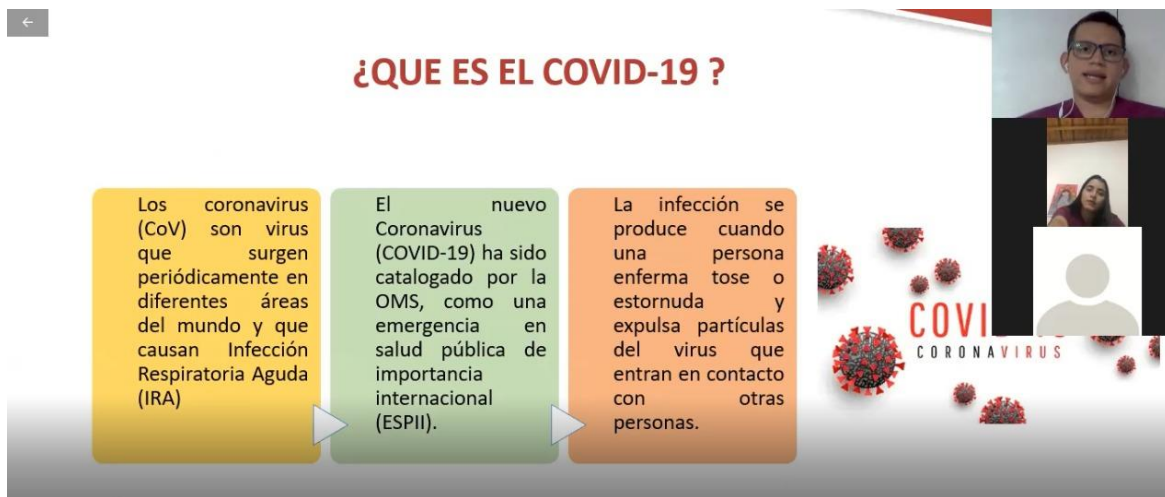


## ANEXOS

### Anexo n°1 Invitación charla: Prevención del covid 19.



### Anexo n°2 Evidencia fotográfica, Prevención del covid 19



**Imagen tomada por:** Jorge Alfredo Neme Betancourt /01-Diciembre-2020/  
Prevención del covid 19



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*


Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



**TEST EVALUATIVO: PREVENCIÓN DE COVID 19 EN MANIPULADORES DE ALIMENTOS**

Este test se realiza con el motivo de reforzar la temática expuesta responda falso o verdadero según corresponda:

1. Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave \*

Verdadero

Falso

2. La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. \*

Verdadero

Falso

3. Se debe guardar al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan. \*

Verdadero



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

MINSALUD. (2020). PREVENCIÓN DEL COVID 19.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: GRASAS SALUDABLES**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: GRASAS SALUDABLES**

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Las grasas son componentes importantes de la alimentación y la fuente de energía más concentrada. Son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E y K y proporcionan al organismo los ácidos grasos esenciales, necesarios para la producción de otras sustancias como hormonas y enzimas.

Las grasas saludables son necesarias para nuestro organismo y aportan múltiples beneficios si escogemos las adecuadas, facilitan la absorción de vitaminas liposolubles como la vitamina A, E, D y K, favorecen el adelgazamiento si escogemos grasas insaturadas en reemplazo de otras como grasas saturadas o trans, aun sin modificar las calorías de la dieta como señala un estudio de científicos de Australia, ayudan a prevenir enfermedades, ya que las grasas insaturadas como es el caso del omega 3 por ejemplo, poseen un efecto antiinflamatorio que favorece el funcionamiento de retina y cerebro, así como también nos aleja de patologías cardiovasculares, aterosclerosis y otras como concluye una investigación publicada en la American Journal of Clinical Nutrition y contribuyen a incrementar la masa magra y reducir la grasa corporal como se ha probado con el consumo de aceite de pescado y también, con la ingesta de nueces. Esto significa que puede mejorar nuestra composición corporal ayudando a prevenir enfermedades y también, a lograr un cuerpo en forma.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Grasas saludables

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Informar acerca de cuáles son las grasas saludables, los beneficios de estas en nuestro organismo y como prevenir el desarrollo de enfermedades mediante su consumo a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Explicar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P sobre cuales son las grasas saludables y en que tipo de alimentos se pueden encontrar.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### GRASAS SALUDABLES

**¿Para qué?:** Establecer la importancia de las grasas saludables, en que alimentos las podemos encontrar y de igual manera mediante el consumo de estas prevenir aparición de enfermedades

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 20 de noviembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo de la temática grasas saludables se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P a por medio de la plataforma meet.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción acerca de las grasas saludables
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Meet

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** máximo 15 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática Grasas saludables

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de Grasas saludables
- ✓ Diseñar y elaborar lista de asistencia
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Grasas saludables)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación grasas saludables

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Grasas saludables, dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Lista de asistencia
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Grasas saludables.

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



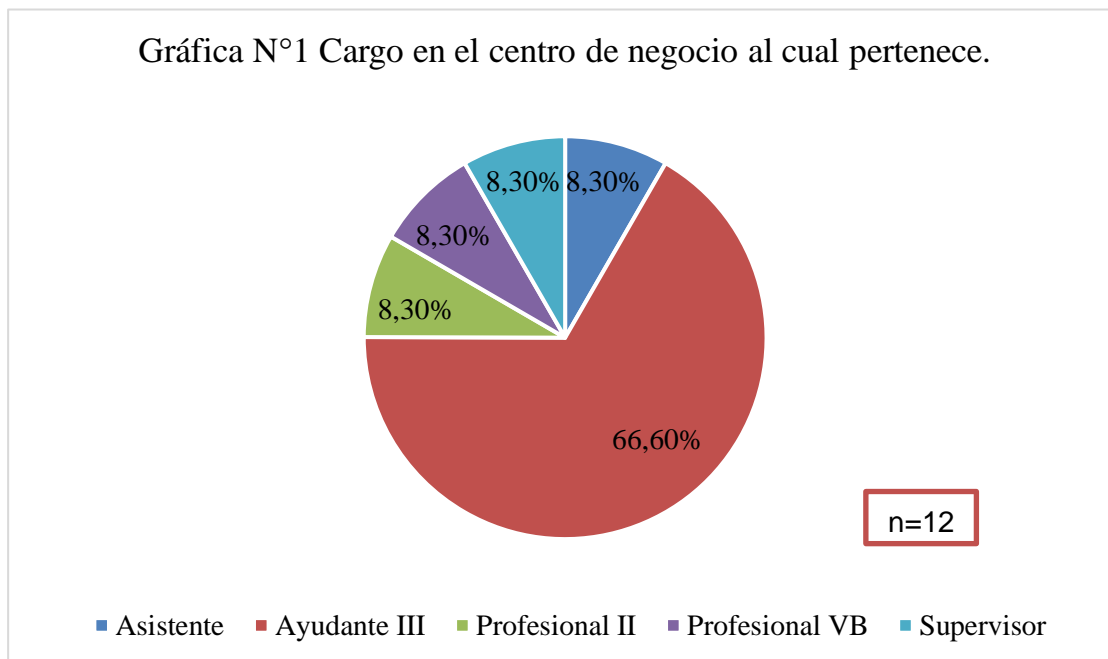
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ANÁLISIS DE RESULTADOS

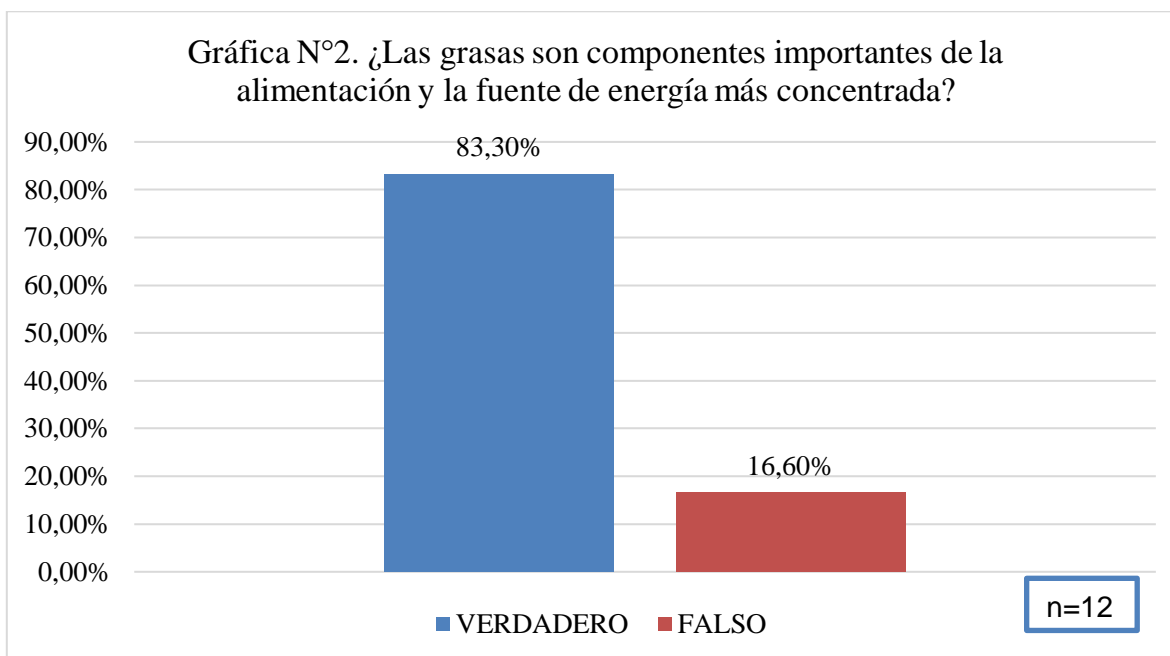
Gráfica N°1 Cargo en el centro de negocio al cual pertenece



**Análisis:** De acuerdo a la gráfica Nro 1, se puede evidenciar que el 66,60% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el cargo de Ayudante III, seguido del 8,30% en Asistente, Profesional II, Profesional VB y supervisor. De acuerdo a estos resultados se puede deducir que el mayor porcentaje de los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: Grasas saludables, corresponde al cargo de Ayudante III.



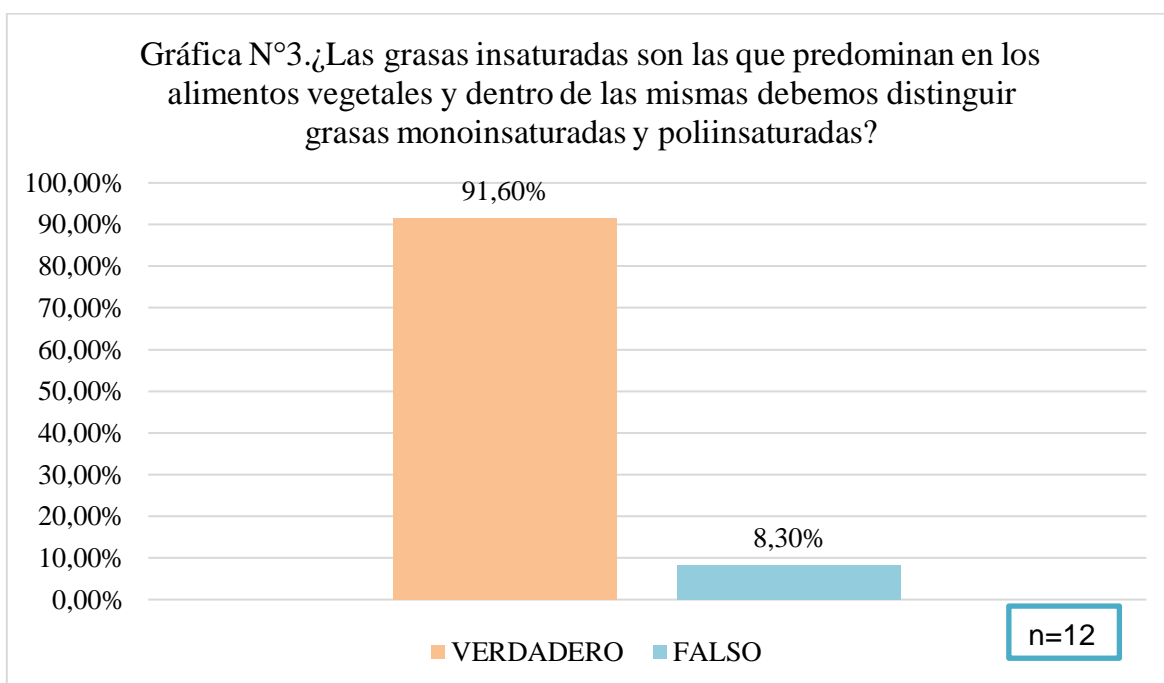
## Gráfica N°2 ¿Las grasas son componentes importantes de la alimentación y la fuente de energía más concentrada?



**Análisis:** Con base en la gráfica Nro 2. se puede evidenciar que el 83% que corresponde a 10 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que las grasas son componentes importantes en la alimentación y que se denomina como la fuente de energía más concentrada, mientras que el 16% que corresponde a 2 colaboradores, respondieron que esto era falso, lo cual evidencia que se deben seguir reforzando sobre esta temática ya que una alimentación saludable debe acompañarse del consumo de grasas saludables, debido a que estas proporcionan ácidos grasos esenciales que ayudan a administrar vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K) y contribuyen a mantener las hormonas sanas y son consideradas como una valiosa fuente de energía.

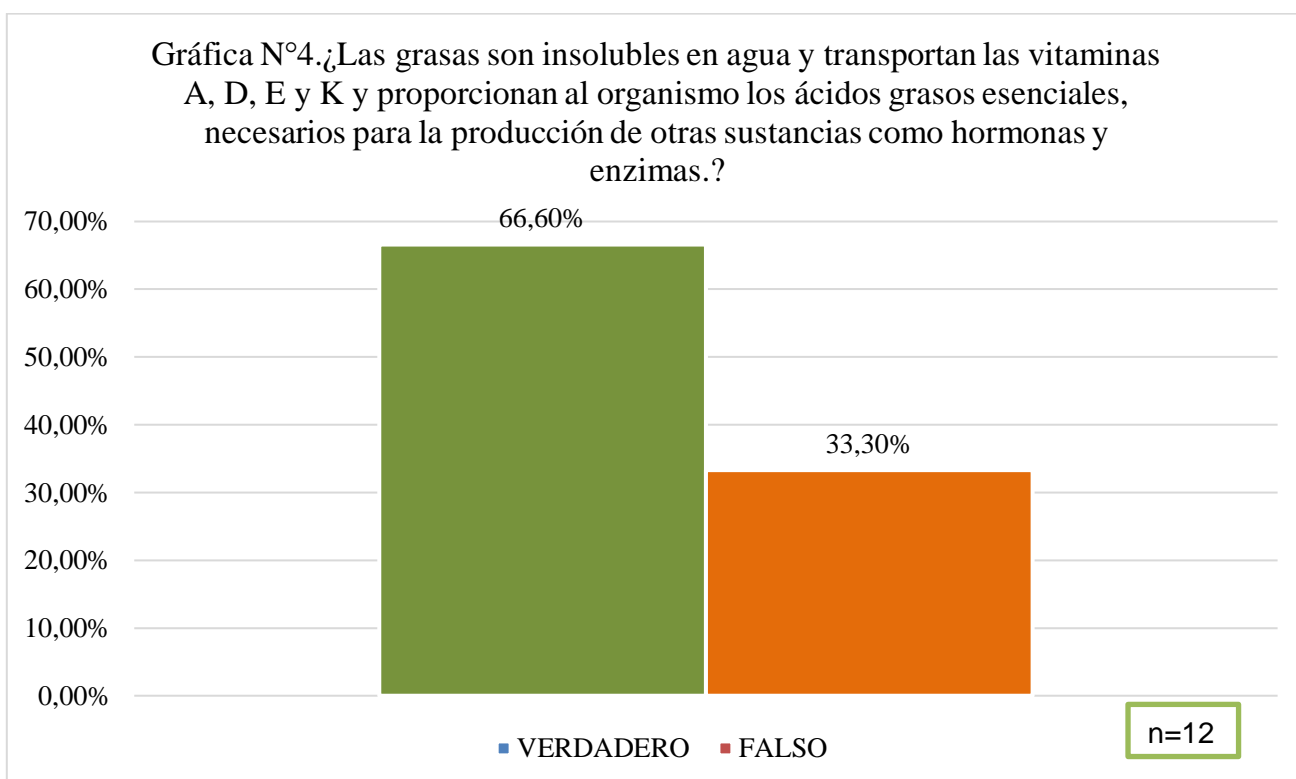


**Gráfica N°3 ¿Las grasas insaturadas son las que predominan en los alimentos vegetales y dentro de las mismas debemos distinguir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas?**



**Análisis:** Con base en la gráfica Nro 3. se puede evidenciar que el 91.60% que corresponde a 11 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que las grasas insaturadas son las que predominan en los alimentos vegetales y dentro de las mismas se clasifican en monoinsaturadas y poliinsaturadas, mientras que el 8,30% que corresponde a 1 colaborador, respondió que esto era falso, lo cual esto se deba posiblemente a distracción al momento de la socialización del tema, donde se es de suma importancia conocer que la fuente de grasas insaturadas predominan en alimentos vegetales y que de igual forma estas pueden reducir el riesgo de enfermedades arteriales, porque controlan los niveles del colesterol alto y las enfermedades relacionadas con el corazón.

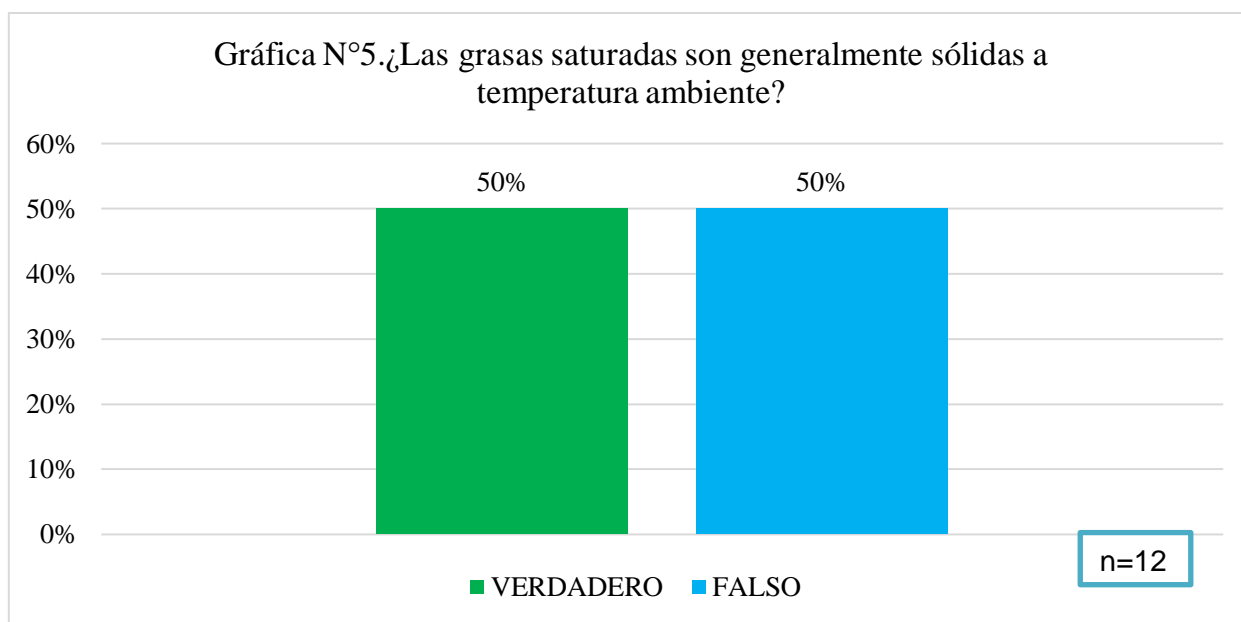
**Gráfica N°4 ¿Las grasas son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E y K y proporcionan al organismo los ácidos grasos esenciales necesarios para la producción de otras sustancias como hormonas y enzimas?**



**Análisis:** Con base en la gráfica Nro 4. se puede evidenciar que el 66,60% que corresponde a 8 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que las transportan vitaminas liposolubles y que proporcionan al organismo ácidos grasos esenciales así como contribuyen a la producción de otras sustancias como hormas y enzimas, mientras que el 8,30% que corresponde a 4 colaboradores, respondió que esto era falso, donde se evidencia que se debe fortalecer más esta temática, ya que es fundamental conocer que las grasas saludables proporcionan al organismo ácidos grasos esenciales, así como la producción de sustancias para conservar nuestras funciones hormonales de forma adecuada.



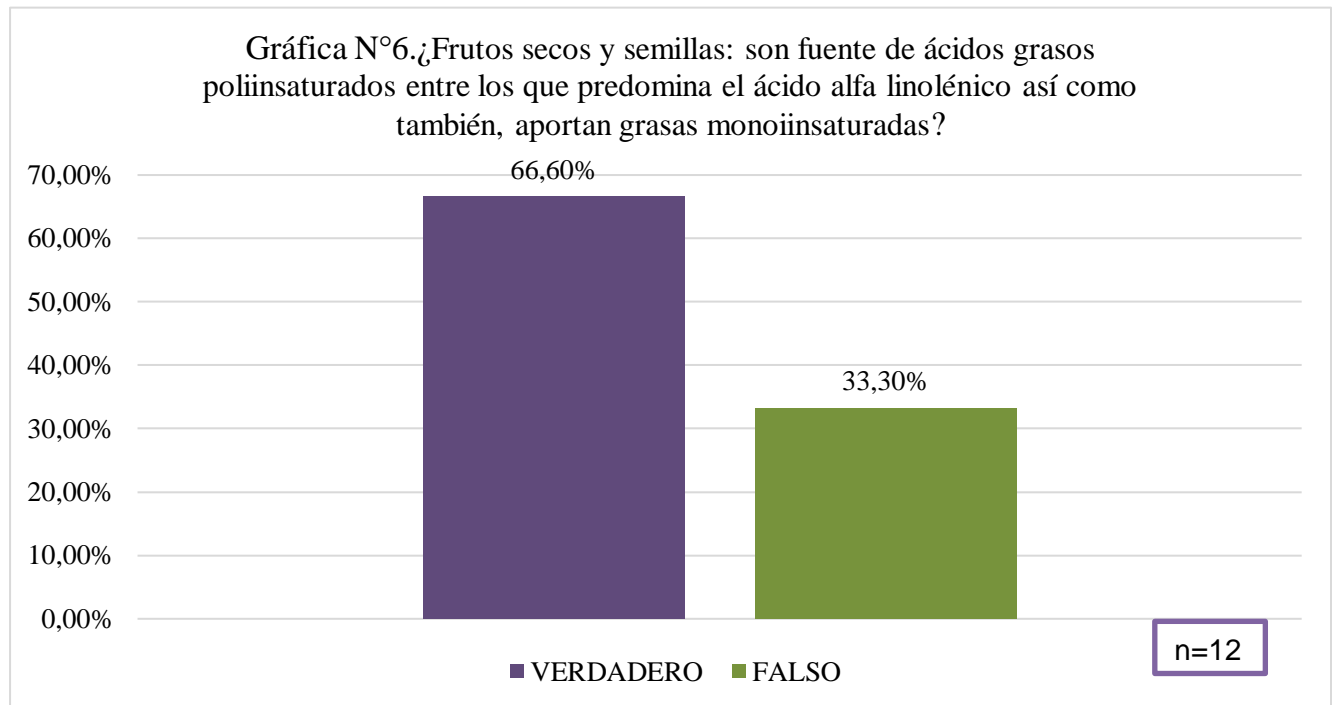
**Gráfica N°5 ¿Las grasas saturadas son generalmente sólidas a temperatura ambiente?**



**Análisis:** Con base en la gráfica Nro 5. se puede evidenciar que el 50% que corresponde a 6 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, y la otra mitad 50% que corresponde a 6 colaboradores, respondió que esto era falso. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, son cadenas de átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno y es por eso que también se las conoce como "grasas sólidas". Se hallan mayormente en alimentos de origen animal, como la leche, el queso y la carne.



**Gráfica N°6 ¿Frutos secos y semillas: son fuente de ácidos grasos poliinsaturados entre los que predomina el ácido alfa linolénico así como también aportan grasas monoinsaturadas?**



**Análisis:** Con base en la gráfica Nro 6. se puede evidenciar que el 66,60% que corresponde a 8 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que los frutos secos y semillas son fuente de ácidos grasos poliinsaturados en donde predomina el ácido alfa linolenico y su vez aporta grasas monoinsaturadas, mientras que el 33,30% que corresponde a 4 colaboradores, respondió que esto era falso. Es de suma importancia que los colaboradores refuercen que los frutos secos y semillas son fuente principal de este ácido graso ya que estos tienen numerosas funciones importantes en el cuerpo, incluido el almacenamiento de energía.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Se puede evidenciar que gran parte de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de este test evaluativo, adoptaron conocimientos acerca de las grasas saludables, y la importancia de implementar su consumo, lo cual es esencial para llevar una alimentación adecuada y mantener un óptimo estado de salud y así evitar el desarrollo de enfermedades.
- Los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que las grasas son componentes importantes de la alimentación y como a su vez estas son importantes para la producción de diversas sustancias esenciales para mantener un correcto funcionamiento en el organismo.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo N°1 Invitación grasas saludables

LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA ACOMPAÑANDO AL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE TIENEN EL GUSTO DE INVITARLOS A UNA CHARLA ACERCA DE:

# GRASAS SALUDABLES

Fecha: 20 de noviembre de 2020  
Hora: 3:00 p.m  
Link de acceso: <https://meet.google.com/fsd-zyzj-mwq?authuser=1>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Anexo N°2 Evidencia fotográfica charla grasas saludables.**



**Imagen tomada por: Jorge Alfredo Neme Betancourt-20-noviembre-2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



#### TEST EVALUATIVO: GRASAS SALUDABLES

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda falso o verdadero según corresponda:

Nombre Completo \*

Texto de respuesta corta

Cedula ciudadania: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo en el centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

La estandarización de porciones es especificar cantidad, calidad y proceso para lograr siempre un alimento adecuado. Para que este proceso se lleve a cabo adecuadamente, es necesario estandarizar las porciones. Fijar la cantidad exacta que se va a servir de un alimento, bien sea en peso, volumen, tamaño o número, de acuerdo a lo contemplado en la minuta patrón.

### ¿Por qué se deben estandarizar las porciones?

- Para controlar costos.
- Para controlar cantidades
- Para satisfacer a los comensales.

### Políticas y procedimientos para estandarizar porciones.

Son fundamentales si se desea que esta tarea se lleve a cabo con exactitud. Estas políticas y procedimientos las debe conocer y aplicar todo el personal implicado. Entre las políticas, se pueden mencionar:

- Quién debe fijar el tamaño de las porciones;
- Dónde debe colocarse la tabla de control de porciones;
- Quién debe encargarse de pesar, medir o contar los ingredientes.
- Quién puede hacer cambios en el tamaño de las porciones y cómo debe hacerlas
- Y donde se deben obtener las porciones de las preparaciones y cómo debe hacerse esta tarea.

(Cavanzo, Vega Castro, & Bolívar Herrera, 2019)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Auxiliares de cocina fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Estandarización de porciones

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Describir la importancia de estandarizar porciones indicando cantidad, calidad y aquellas actividades a tener en cuenta para estandarizar porciones correctamente para lograr fijar la cantidad exacta que se va servir de un alimento a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados sobre cómo se debe estandarizar porciones adecuadamente y así mismo que políticas y procedimientos están indicadas para las mismas.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **DESARROLLO DE LA TEMÁTICA**

### **ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES**

**¿Para qué?:** Con la finalidad de informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, la importancia de estandarizar correctamente porciones y el proceso que se deben llevar a cabo para el desarrollo de la misma.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 27 de octubre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema Estandarización de porciones se realizará un encuentro virtual con las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma zoom.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción tema estandarización de porciones, como y porque se debe estandarizar porciones, políticas y actividades para estandarizar porciones.
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema expuesto.
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Auxiliares de cocina fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Zoom

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 2 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática Estandarización de porciones.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de Estandarización de porciones.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Estandarización de porciones, actividades y políticas para estandarizar)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de Estandarización de porciones.

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Estandarización de porciones, dirigida a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACION**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Estandarización de porciones.

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Resultados Test: Estandarización de porciones					
Actividad			Estandarización de porciones		
Lugar			Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P		
N° de Personas Encuestadas			2		
Momento de Aplicación			3:30 p. m.		
<b>Pregunta</b>	1. ¿La estandarización de porciones es especificar cantidad, calidad y proceso para lograr siempre un alimento adecuado?	2. ¿Para iniciar el proceso de estandarización de las preparaciones deberán enlistarse todas las preparaciones que hacen parte del ciclo de menús de acuerdo a los grupos de alimentos definidos en la guía de preparaciones?	3. ¿ Se deben estandarizar las porciones, para controlar costos, para controlar cantidades, para satisfacer a los comensales?	4. ¿ Revisar las recetas estandarizadas para cerciorarse de que sí se está produciendo el número y tamaño de las porciones establecidas es uno de los pasos para realizar la estandarización de recetas?	5. ¿Las políticas y procedimientos para estandarizar porciones son fundamentales si se desea que esta tarea se lleve a cabo con exactitud?
<b>Correcta</b>	2	2	2	2	2
<b>Incorrecta</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Porcentaje (%)</b>	100%	100%	100%	100%	100%
<b>Resultados</b>	Se puede evidenciar que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente que la estandarización de porciones es especificar cantidad y calidad para lograr una porción adecuada de los alimentos.	Del resultado obtenido se observa que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que para realizar la estandarización de porciones con anterioridad se debe enlistar las preparaciones definidos en la guía de preparaciones.	El 100% las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron que la estandarización de porciones es importante para poder controlar costos y así mismo resultar beneficioso para el comensal.	Se evidencia que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen los pasos para realizar una correcta estandarización de porciones.	Se puede determinar que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron que las políticas establecidas son indispensables para realizar correctamente la estandarización de porciones.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- ✓ A partir de los resultados obtenidos del test evaluativo se pudo evidenciar que las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente que la estandarización de porciones es un proceso mediante el cual facilitara la gestión de las actividades de la empresa y otorgará beneficios como ahorros tanto en recursos económicos como en el tiempo de trabajo.
- ✓ Las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen acerca de cuáles son las actividades que se deben llevar a cabo para poder realizar correctamente el proceso de estandarización de porciones.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

**Anexo n°1** Invitación charla: Estandarización de porciones.

LOS ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
TIENEN EL GUSTO DE INVITARLAS A UNA  
CAPACITACIÓN ACERCA DE:

**ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES**

FECHA: 27 DE OCTUBRE 2020  
HORA: 03:30 P. M.  
LINK DE ACCESO:  
[https://us04web.zoom.us/j/72057798191?](https://us04web.zoom.us/j/72057798191?pwd=MEhUSUNPRER5WFJ3ZWVabHhiSUIPQT09)  
[pwd=MEhUSUNPRER5WFJ3ZWVabHhiSUIPQT09](https://us04web.zoom.us/j/72057798191?pwd=MEhUSUNPRER5WFJ3ZWVabHhiSUIPQT09)

ID de reunión: 720 5779 8191  
Código de acceso: shX177



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Anexo n°2** Evidencia fotográfica, charla Estandarización de porciones.

Está compartiendo la pantalla Deja de

### POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA ESTANDARIZAR PORCIONES.

Son fundamentales si se desea que esta tarea se lleve a cabo con exactitud

Estas políticas y procedimientos las debe conocer y aplicar todo el personal implicado.

-¿Quién debe fijar el tamaño de las porciones?  
-¿Dónde debe colocarse la tabla de control de porciones?  
-¿Quién debe encargarse de pesar, medir o contar los ingredientes?

-¿Quién puede hacer cambios en el tamaño de las porciones y cómo debe hacerlas?  
-¿Dónde se deben obtener las porciones de las preparaciones y cómo debe hacerse esta tarea?

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

**Imagen tomada por:** Jorge Alfredo Neme Betancourt /27-octubre-2020/  
Estandarización de porciones.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Anexo Nro 3. Estandarización de porciones.



#### TEST EVALUATIVO: ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda falso o verdadero según corresponda.

1. ¿La estandarización de porciones es especificar cantidad, calidad y proceso para lograr siempre un alimento adecuado? \*

Verdadero

Falso

2. ¿Para iniciar el proceso de estandarización de las preparaciones deberán enlistarse todas las preparaciones que hacen parte del ciclo de menús de acuerdo a los grupos de alimentos definidos en la guía de preparaciones? \*

Verdadero

Falso

3. ¿Se deben estandarizar las porciones, para controlar costos, para controlar cantidades, para satisfacer a los comensales? \*

Verdadero



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

- Cavanzo, O. A., Vega Castro, E. S., & Bolívar Herrera, J. T. (31 de Mayo de 2019). INSTRUCTIVO ESTANDARIZACION DE PREPARACIONES. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: ESTRATEGIA 5 AL DÍA, HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: ESTRATEGIA 5 AL DÍA, HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

‘5 al día es’ un movimiento internacional cuyo principal objetivo es promocionar el consumo de frutas y verduras frescas en el mundo. Está presente en más de 40 países de los 5 continentes. 5 es el número de raciones de FRUTAS Y HORTALIZAS que la comunidad científica recomiendan consumir AL DÍA para lograr una dieta saludable. La iniciativa cuenta con el apoyo de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, la FAO y el Instituto Europeo para la Investigación del Cáncer, así como del resto de los foros y organizaciones que promueven la importancia de una dieta equilibrada como factor determinante en la prevención de las principales enfermedades. (DOSSIER, 2015)

La actividad física se reconoce hoy en día por todos los expertos como una herramienta básica de promoción de la salud. En efecto, realizar algún tipo de ejercicio conlleva una indudable mejora para nuestra salud física y mental. Para estar sanos, es necesario realizar una actividad física adecuada a nuestra edad y a las condiciones específicas de cada persona, alimentarnos de forma equilibrada y estar bien hidratados. La práctica del ejercicio conlleva un aumento de la sudoración y por lo tanto un incremento de la necesidad de agua en nuestro organismo. Llegados aquí, parece evidente que al igual que hacemos las recomendaciones dietéticas basadas en la variedad, calidad y equilibrio de los alimentos que ingerimos, también será necesario vigilar la cantidad y calidad de lo que bebemos. (IIAG, 2018)



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Estrategia 5 al día, hidratación y actividad física.

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Establecer la importancia de la estrategia 5 al día para impulsar el consumo de frutas y verduras y de igual manera informar acerca de la hidratación y actividad física para prevenir el desarrollo en enfermedades no transmisibles a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a los colaboradores acerca de la estrategia 5 al día.
- ✓ Determinar la importancia de la hidratación y la realización de actividad física.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### ESTRATEGIA 5 AL DÍA, HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

**¿Para qué?:** Informar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta sobre la importancia de la implementación de la estrategia 5 al día y la correcta hidratación con la realización de actividad física.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 11 de diciembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema estrategia 5 al día, hidratación y actividad física, se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma meet

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción estrategia 5 al día
- ✓ Introducción hidratación y actividad física
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Meet

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 10 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática estrategia 5 al día, hidratación y actividad física.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de estrategia 5 al día, hidratación y actividad física.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Estrategia 5 al día, hidratación y actividad física.)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar.
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de estrategia 5 al día, hidratación y actividad física.

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática estrategia 5 al día, hidratación y actividad física dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de la temática socializada

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



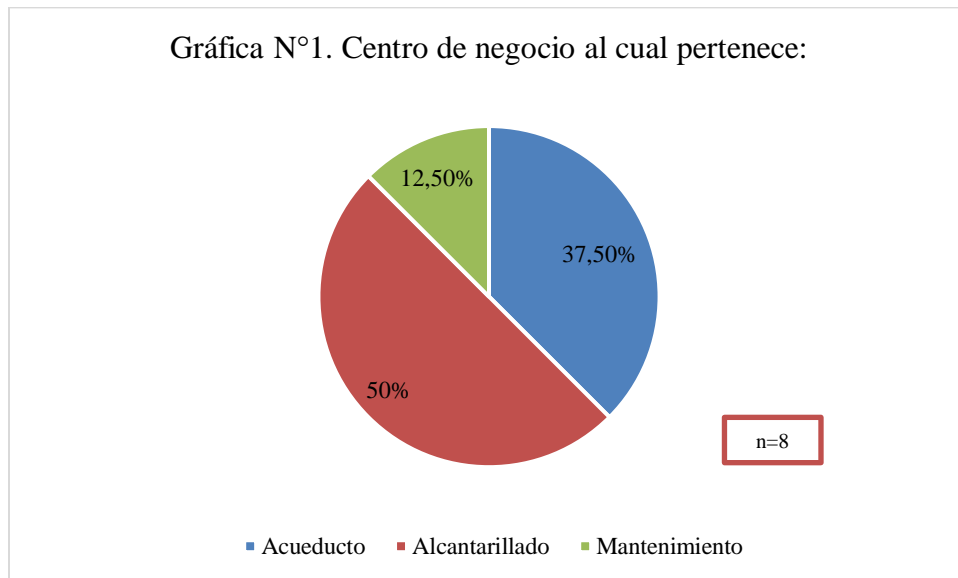
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## RESULTADOS

**Gráfica N°1. Centro de negocio al cual pertenece**



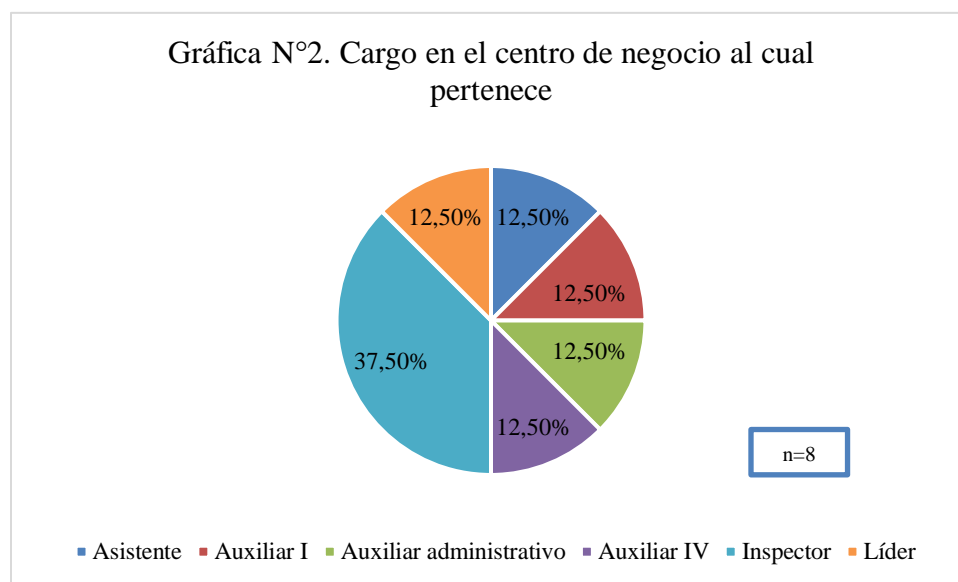
De acuerdo a la gráfica Nro 1, se puede evidenciar que el 50% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el centro de negocio de Alcantarillado, seguido del 37,50% en Acueducto y un 12,50% en Mantenimiento. De acuerdo a estos resultados se puede deducir que la mayor frecuencia de los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: Estrategia 5 al día, hidratación y actividad física, corresponde al centro de negocios de Alcantarillado.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Gráfica N°2. Cargo en el centro de negocio al cual pertenece



De acuerdo a la gráfica Nro 2, se puede evidenciar que el 37,50% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el cargo de Inspector, seguido del 12,50% en Asistente, Auxiliar I, Auxiliar administrativo y líder . De acuerdo a estos resultados se puede deducir que el mayor porcentaje de los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: Estrategia 5 al día, hidratación y actividad física, corresponde al cargo de Inspector.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- **¿5 es el número de raciones de FRUTAS Y HORTALIZAS que la comunidad científica recomiendan consumir al día para lograr una dieta saludable?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que 5 es el número que representa la cantidad de raciones tanto de frutas como de hortalizas que los diversos estudios científicos recomiendan consumir al día para contribuir a llevar una alimentación saludable.

- **¿La (OMS) y la (FAO) recomiendan en un informe conjunto una dieta baja en grasas y azúcar y rica en frutas y hortalizas?**

A partir de los resultados encontrados se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que la OMS y la FAO recomiendan a partir de un informe realizado que se debe llevar una dieta baja en grasas y azúcares, pero rica en frutas y hortalizas para evitar el desarrollo de enfermedades y de esta forma llevar un estilo de vida más saludable.

- **¿Una dieta que incluya al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día supone grandes beneficios para la salud a todas las edades?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que una dieta variada en donde se incluya 5 raciones de frutas y hortalizas proporciona muchos beneficios para la salud en todas las edades, ya que promueve a la buena salud, protección contra diversas enfermedades, y además asegura un buen crecimiento y desarrollo saludable en los niños.

- **¿El agua es un componente importante de toda función corporal, forma la mayor parte de nuestro Sistema digestivo?**

A partir de los resultados encontrados se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que el agua es un componente importante en toda función corporal, y además constituye la mayor parte del sistema digestivo.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- **¿La actividad física ayuda a mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que la actividad física ayuda a mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y reduce el riesgo de ENT y depresión, por lo tanto, la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud, como de la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- A partir de los resultados obtenidos se observa que la totalidad de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital cucuta S.A E.S.P que participación en el diligenciamiento del test evaluativo como de la capacitación comprendieron que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida como a mejorar su calidad, a través de beneficios tanto fisiológicos, psicológicos y sociales que se han sido evidenciado en diversas investigaciones.
- Se puede evidenciar que los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de este test evaluativo, adoptaron conocimientos en cuanto a la estrategia 5 al día, en donde representa la cantidad de raciones tanto de frutas como de hortalizas que los diversos estudios científicos recomiendan consumir al día para contribuir a llevar una alimentación saludable.
- Los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que llevar una alimentación baja en grasas y azúcares, pero rica en frutas y hortalizas contribuye a evitar el desarrollo de enfermedades.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Aanexo N°1 Invitación charla estrategia 5 al día, hidratación y actividad física

**SEÑORES DIRECCIÓN DE  
MANTENIMIENTO, LOS  
ESTUDIANTES DEL PROGRAMA  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
APOYANDO AL PROGRAMA DE  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
TIENEN EL GUSTO DE INVITARLOS  
A UNA CHARLA ACERCA DE:**

**ESTRATEGIA 5 AL DÍA Y ACTIVIDAD FISICA**

Fecha: 11- Diciembre-2020  
Hora: 04:30pm  
Link de  
acceso: <https://meet.google.com/ejx-yeho-mfr?authuser=1>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo N°2. Evidencias fotográficas

Componente importante de toda función corporal, forma la mayor parte de nuestro Sistema digestivo

Los pulmones son 90% agua y el cerebro, en realidad, es 95% agua.

AGUA 66%

También protege y lubrica los tejidos del cerebro

Transporta los nutrientes y se lleva los desechos de las células. Ayuda a regular la temperatura del cuerpo

Huesos: 22%, los músculos: 76% y la sangre tiene 85%

ESTRATEGIA 5 AL DÍA

Movimiento internacional cuyo principal objetivo es promocionar el consumo de frutas y verduras frescas en el mundo

Una alimentación pobre en estos alimentos está asociada con un mayor riesgo de padecer enfermedades

Está presente en más de 40 países de los 5 continentes.

5 es el número de raciones de FRUTAS Y HORTALIZAS que la comunidad científica recomiendan consumir al día para lograr una dieta saludable.

Frutas y hortalizas frescas 5 al día



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Anexo Nro3. Test evaluativo

**LISTA DE ASISTENCIA: ESTRATEGIA 5 AL DÍA Y ACTIVIDAD FISICA**

Por favor diligencie los siguientes datos:

Nombre completo: \*

Texto de respuesta corta

Cedula ciudadania: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo: \*

Texto de respuesta corta



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

DOSSIER. (2015). ESTRATEGIA 5 AL DÍA. ESPAÑA. Obtenido de [http://www.5aldia.org/datos/60/DOSSIER\\_5\\_AL\\_DIA\\_5452.pdf](http://www.5aldia.org/datos/60/DOSSIER_5_AL_DIA_5452.pdf)

IIAG. (2018). ACTIVIDAD FISICA E HIDRATACIÓN. ESPAÑA. Obtenido de <http://institutoaguaysalud.es/la-importancia-de-la-hidratacion-en-la-actividad-fisica/>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: HIGIENE, MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE FRENTE AL COVID-19**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: HIGIENE, MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE FRENTE AL COVID-19**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

La higiene alimentaria es una disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan, además de sus cualidades organolépticas –sabor, aroma, textura, etc-, su inocuidad alimentaria. En pocas palabras: que sean seguros (por definición, inocuos) para la salud mediante una buena higiene de los alimentos. De ahí la gran importancia sanitaria de la higiene alimentaria, especialmente para quienes manipulan los alimentos. Por motivo de que las bacterias tienden a multiplicarse sin control cuando las condiciones son adecuadas para ellas, y muchas de estas son perjudiciales para las personas. Vómitos, diarreas y fiebres son comunes en las intoxicaciones alimentarias, siendo incapacitantes por un periodo de tiempo y que, en los casos más graves, puede incluso causar la muerte de los intoxicados. (Holford, 2019)

A través de nuestra alimentación también nos podemos cuidar frente a infecciones y enfermedades y una manera de hacerlo es con el consumo de antioxidantes, un grupo de sustancias que forman parte de los alimentos y actúan removiendo los radicales libres, los cuales se producen cada día en nuestro organismo como resultado de procesos biológicos, pero que hacen que nuestras células y tejidos puedan verse afectados. Los antioxidantes son considerados un sistema de defensa del cuerpo, ya que se relacionan con la prevención de enfermedades respiratorias, cardiovasculares, neurodegenerativas, gástricas, tumorales y del sistema endocrino, así como con el retraso en el proceso de envejecimiento. De esta manera, la ingesta de antioxidantes a partir de la alimentación cotidiana contribuye a mantener un adecuado estado de salud a lo largo del curso de la vida, y resulta especialmente favorable en el contexto de la pandemia que se vive actualmente.

Los antioxidantes naturales se encuentran principalmente en fuentes vegetales como frutas, verduras, nueces, semillas y especias. También se ha identificado este efecto en sustancias provenientes de alimentos de origen animal y ciertos tipos de aceites. (Holford, 2019)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

## TEMA

- Higiene, manipulación de alimentos y fortalecimiento del sistema inmune frente al Covid-19.

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Establecer la importancia de la higiene y manipulación de los alimentos para evitar la contaminación de estos y generación de enfermedades y de igual manera informar acerca de como debemos fortalecer el sistema inmune frente a la contingencia causa por el Covid-19 a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Demostrar la importancia de la higiene y manipulación de alimentos para la prevención de enfermedades producidos por estos.
- ✓ Brindar información oportuna acerca del fortalecimiento del sistema inmune a partir del consumo de frutas y verduras.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### HIGIENE, MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE FRENTE AL COVID-19.

**¿Para qué?:** Informar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta acerca de la correcta higiene y manipulación de alimentos y como a partir de estos podemos fortalecer nuestro sistema inmune para la prevención de contagio del Covid-19.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 15 de diciembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema consumo de sodio se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma meet

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción Higiene y manipulación de alimentos
- ✓ Introducción Fortalecimiento del sistema inmune frente al Covid-19
- ✓ Proyección video Medidas preventivas
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Meet

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 20 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** máximo 20 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN

### FASE 1. DIAGNÓSTICO

- ✓ En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática Higiene y manipulación de alimentos y fortalecimiento del sistema inmune frente al Covid-19
- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Higiene y manipulación de alimentos y fortalecimiento del sistema inmune frente al Covid-19)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar.
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de normas básicas de higiene personal.

### FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN

Desarrollo de la capacitación con la temática Higiene y manipulación de alimentos y fortalecimiento del sistema inmune frente al Covid-19, dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Higiene y manipulación de alimentos y fortalecimiento del sistema inmune frente al Covid-19.

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



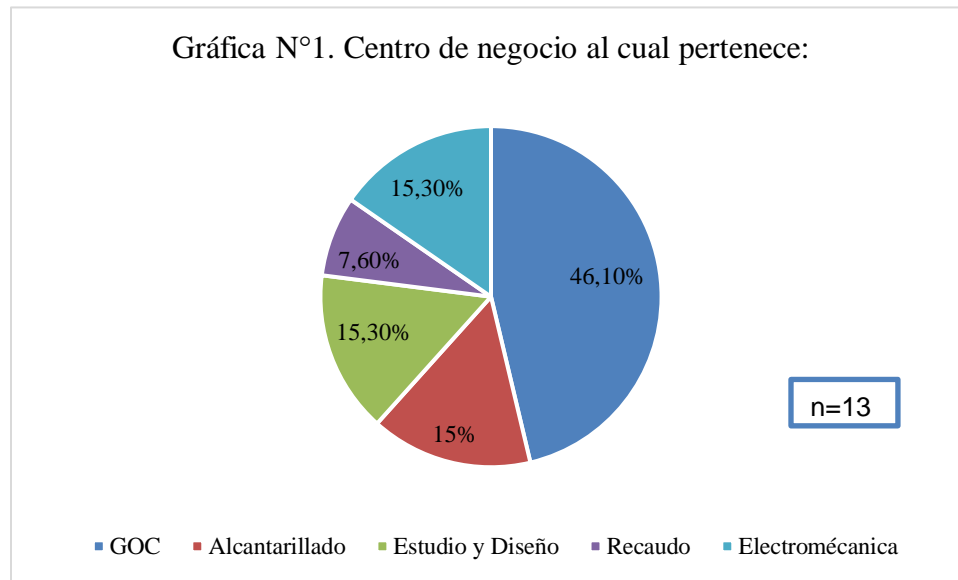
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## RESULTADOS

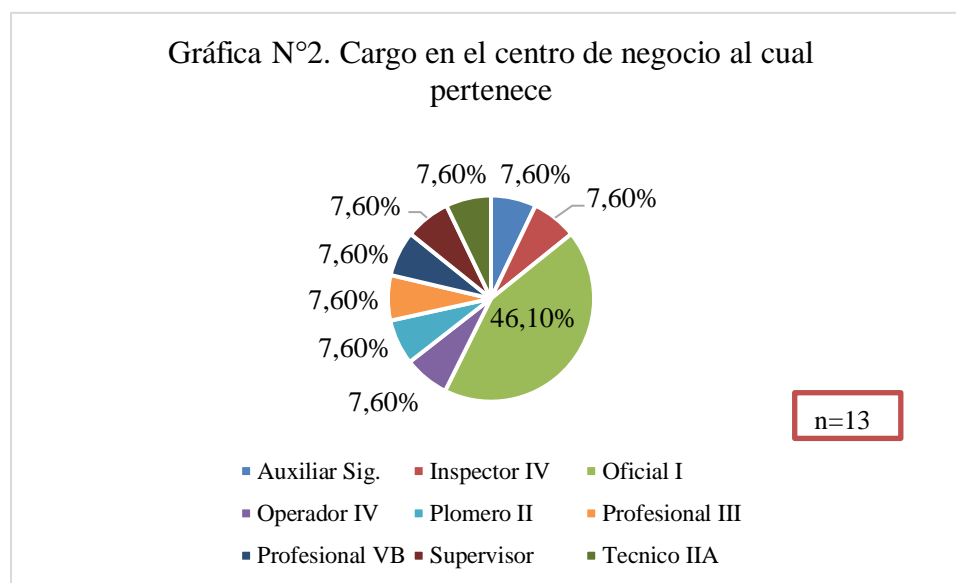
**Gráfica N°1. Centro de negocio al cual pertenece**



De acuerdo a la gráfica Nro 1, se puede evidenciar que el 46,10% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el centro de Gestión operativa comercial (GOC), seguido del 15,30% en Estudio y diseño, electromecánica y alcantarillado, y un 7,60% en Recaudo. De acuerdo a estos resultados se puede deducir que la mayor frecuencia de los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: Higiene y manipulación de alimentos, y fortalecimiento del sistema inmune frente al covid 19, corresponde al centro de negocios de Alcantarillado.



## Gráfica N°2. Cargo en el centro de negocio al cual pertenece



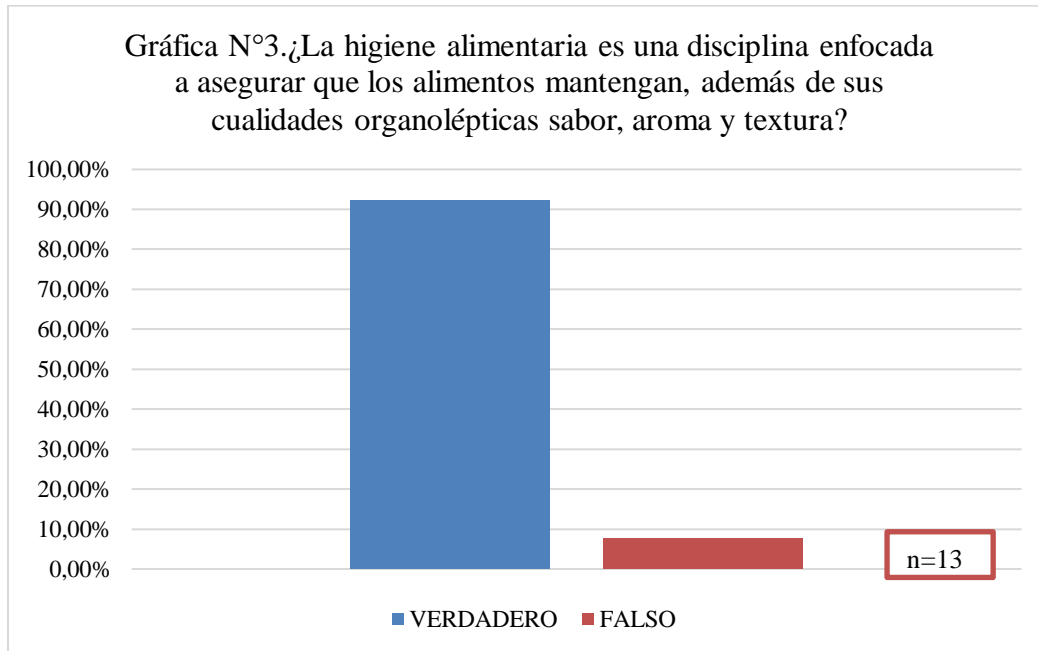
De acuerdo a la gráfica Nro 2, se puede evidenciar que el 46,10% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el cargo de Oficial I, seguido del 7,60% en Auxiliar, Operador IV, Profesional VB, Inspector IV, Plomero II, Supervisor, Profesional III, Técnico IIA. De acuerdo a estos resultados se puede deducir que el mayor porcentaje de los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: Higiene y manipulación de alimentos, y fortalecimiento del sistema inmune frente al covid 19, corresponde al cargo de Oficial I.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Gráfica N°3. ¿La higiene alimentaria es una disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan, además de sus cualidades organolépticas sabor, aroma y textura?**



Con base en la gráfica Nro 3. se puede evidenciar que el 90% que corresponde a 12 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que la higiene en los alimentos es una disciplina enfocada en asegurar que los alimentos mantengan sus cualidades organolépticas como aroma, sabor y textura, mientras que el 7% que corresponde a 1 colaborador, respondió que esto era falso, lo cual evidencia que la mayor parte de los colaboradores participantes comprendieron la importancia de mantener los alimentos limpios, ya que es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud, debido a que cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- **¿Una pauta común a todo tipo de alimentos es que al cocinar o manipular cualquier alimento hay que asegurarse primero de que el área de trabajo y los utensilios y herramientas están bien limpios y desinfectados?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que un factor importante que se debe tener en cuenta al momento de preparar algún tipo de comida o manipular alimentos, se debe asegurar primero que el área de trabajo y utensilios se encuentren limpios y desinfectados, debido a que es la mejor manera de garantizar un espacio de trabajo seguro en el que llevar a cabo la manipulación de los alimentos.

- **¿A través de nuestra alimentación también nos podemos cuidar frente a infecciones y enfermedades y una manera de hacerlo es con el consumo de antioxidantes?**

A partir de los resultados encontrados se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que a través del consumo de alimentos ricos en antioxidantes contribuye a la protección de infecciones y enfermedades, debido a que los antioxidantes son capaces de estimular el sistema inmunológico para ayudar a combatir las infecciones.

- **¿Los antioxidantes son considerados un sistema de defensa del cuerpo, ya que se relacionan con la prevención de enfermedades respiratorias, cardiovasculares, neurodegenerativas, gástricas, tumorales y del sistema endocrino, así como con el retraso en el proceso de envejecimiento. antioxidantes**

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P contestaron correctamente, es decir que los antioxidantes son considerados un sistema de defensa del cuerpo ya que se relaciona con la prevención de diversas enfermedades como respiratorias, cardiovasculares, gástricas, etc. Debido a que los antioxidantes tienen un elevado poder antioxidante y ayudan a minimizar los efectos negativos de la oxidación celular y en consecuencia, ayudan a mantener un adecuado funcionamiento del sistema inmune.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- **¿Los antioxidantes naturales se encuentran principalmente en fuentes vegetales como frutas, verduras, nueces, semillas y especias?**

A partir de los resultados obtenidos se observa que el 100% de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P que participaron en el diligenciamiento del test evaluativo y de la capacitación, contestaron correctamente, es decir que los antioxidantes naturales se encuentran principalmente en fuentes vegetales, frutas, nueces y semillas.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- A partir de los resultados obtenidos se observa que la gran parte de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento del test evaluativo como de la capacitación comprendieron que la buena higiene de los espacios donde se preparan los alimentos es un factor importante para minimizar la presencia de gérmenes y, de ese modo, reducir los riesgos de contraer una enfermedad causada por los alimentos.
- Se puede observar que los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de este test evaluativo, adoptaron conocimientos en cuanto a la importancia del consumo de alimentos fuente de antioxidantes ya que son de beneficio para la salud porque evitan el desarrollo de enfermedades.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo N°1. Invitación charla higiene y manipulación de alimentos y fortalecimiento del sistema inmune frente al Covid-19.

LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
APOYANDO AL PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE TIENEN  
EL GUSTO DE INVITARLOS A UNA CHARLA ACERCA DE:

**HIGIENE-MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y  
FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE FRENTE AL  
COVID-19**

FECHA: 15-DICIEMBRE-2020  
HORA: 4:00 PM  
LINK DE ACCESO: [HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/AKC.CO/SALAS-AKC/ SALA](https://sites.google.com/akc.co/salas-akc/sala)  
EDIFICIO SAN JOSE



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Anexo N°2. Evidencia fotográfica de la charla.

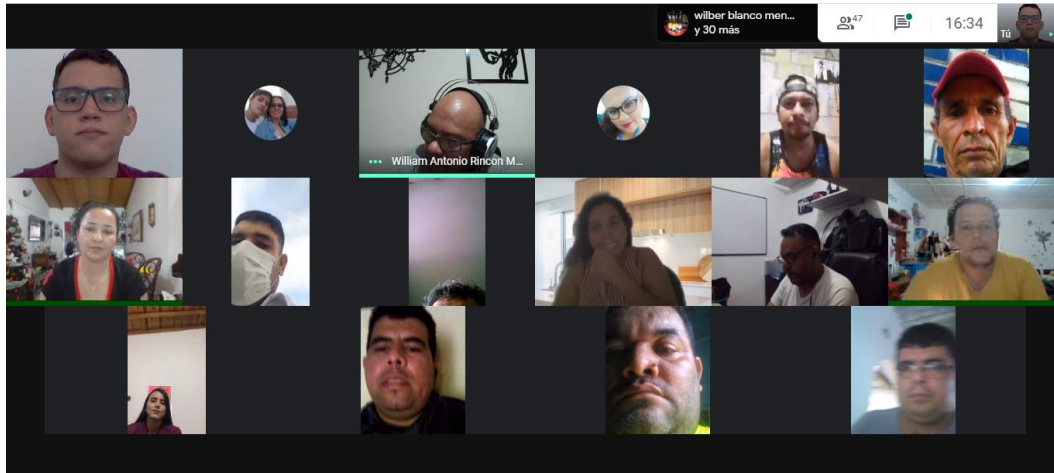


Imagen tomada por: Jorge Alfredo Neme/15-diciembre-2020/ Higiene y manipulación de alimentos y fortalecimiento del sistema inmune frente al Covid-19.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



#### TEST EVALUATIVO: HIGIENE, MANIPULACIÓN

Por favor responda falso o verdadero según corresponda:

Nombre completo: \*

Texto de respuesta corta

Cedula ciudadanía: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo: \*

Texto de respuesta corta

1. La higiene alimentaria es una disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan. \*

Verdadero

Falso



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Holford, P. (2019). Refuerza tu sistema inmunitario.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

Las instalaciones donde se reciben, preparan y expenden alimentos deben dar seguridad higiénica. Deben estar diseñadas de forma que favorezcan y faciliten tanto la higiene personal como la limpieza y desinfección de locales y equipos. El Plan de Limpieza y Desinfección (L + D) agrupa el conjunto de operaciones que tienen como fin eliminar la suciedad y mantener controlada bajo mínimos la carga microbiana. La limpieza y desinfección debe actuar sobre las distintas superficies de trabajo: utensilios, equipos, paredes, suelos y techos.

Los procedimientos de limpieza y desinfección deberán satisfacer las necesidades particulares de cada establecimiento y se registrarán por escrito en programas que sirvan de guía a los empleados y a la administración. La limpieza tiene como objetivo la eliminación de la suciedad orgánica y/o inorgánica adherida a las superficies, sin alterar éstas, siendo a su vez lo más respetuoso posible con el medio ambiente. La desinfección tiene como objetivo la destrucción o reducción en mayor o menor medida de los microorganismos presentes en las superficies, hasta reducir la carga microbiana de las mismas a niveles que no sean nocivos ni para la salud de los consumidores, ni para la calidad de los alimentos. (ELIKA, 2015)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Auxiliares Servicio de Alimentación Fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Limpieza y desinfección

## OBJETIVO GENERAL

- ✓ Informar acerca de los métodos de limpieza y desinfección que deben existir en el servicio de alimentación para garantizar la inocuidad y la calidad de los alimentos a las auxiliares del servicio de alimentación del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Explicar los métodos de limpieza y desinfección y que utensilios de cocina deben pasar por estos procedimientos
- ✓ Conocer la importancia de una correcta limpieza y desinfección en el servicio de alimentación.
- ✓ Evaluar a través de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la capacitación del correcto lavado de manos.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### CAPACITACIÓN: LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

**¿Para qué?:** Con el propósito de informar a las auxiliares de cocina del S.A del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P, la importancia de la limpieza y desinfección en el servicio de alimentación

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el 09 de diciembre de 2020

**¿Cómo?:** Mediante la capacitación Limpieza y desinfección

**Dentro de la temática se llevará a cabo:**

- ✓ Realización de invitación para asistir a la capacitación
- ✓ Realización de diapositivas de la temática a tratar
- ✓ Envío de la invitación vía Whatsapp a las auxiliares de cocina
- ✓ Desarrollo de la capacitación
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática desarrollada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Auxiliares servicio de alimentación fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Vía Zoom

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 2 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNOSTICO**

En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la limpieza y desinfección

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento para evaluar lo aprendido durante la capacitación.
- ✓ Diseñar la invitación para la asistencia a la capacitación.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN**

Se plantea la temática: Limpieza y desinfección para que por medio de esta, las auxiliares del fondo de empleados de Aguas Kpital S.A E.S.P tengan en cuenta la importancia de conocer sobre estas temáticas para mantener un servicio de alimentación inocuo y seguro.

- ✓ Elaboración de diapositivas acerca de limpieza y desinfección.
- ✓ Elaboración de invitación para asistir a la capacitación

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Envío vía WhatsApp y correo electrónico de la invitación y link de acceso para la capacitación “limpieza y desinfección” a las auxiliares del SA del fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará evaluación de la capacitación “limpieza y desinfección” por medio del test evaluativo.

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**RESULTADOS TEST: LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

<b>Actividad</b>		<b>Capacitación manipuladora de alimentos</b>			
<b>Lugar</b>		<b>Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P</b>			
<b>N° de Personas Encuestadas</b>		<b>2</b>			
<b>Momento de Aplicación</b>		<b>3:00 p. m.</b>			
<b>Pregunta</b>	1. ¿La limpieza y la desinfección tienen como fin asegurar una buena higiene, tanto a nivel de los locales, los materiales, el personal y el ambiente?	2. ¿La limpieza y desinfección mejoran el ambiente laboral previniendo la formación de olores desagradables y la aparición de plagas?	3. ¿Los productos de limpieza son compuestos químicos específicamente formulados para remover suciedad o depósitos minerales?	4. ¿El personal en tareas de elaboración de los alimentos, debe estar muy bien instruido sobre conceptos básicos de saneamiento y debe comprender la importancia fundamental que la higiene tiene en la seguridad alimentaria?	5. ¿Se debe mantener limpios cuchillos, cucharas, tablas, recipientes, afiladores de cuchillos y todos los utensilios que utilice dentro del establecimiento?
<b>Correcta</b>	2	2	2	2	2
<b>Incorrecta</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Porcentaje (%)</b>	100%	100%	100%	100%	100%
<b>Resultados</b>	De acuerdo a los resultados obtenidos se pueden observar que las auxiliares de cocina tienen conocimiento claro acerca del proceso de limpieza y desinfección para mantener el servicio de alimentación de una manera inocua y seguro.	De acuerdo a los resultados el 100% de las auxiliares manifiestan que el ambiente laboral es mucho mejor si en el servicio de alimentación se cuenta con excelentes métodos de limpieza y desinfección.	Con base en los resultados el total de las colaboradoras tienen claro de que todos los productos de limpieza son de vital importancia a la hora de realizar la limpieza y desinfección en el servicio de alimentación.	Con base en los resultados obtenidos se determina que el 100% de las auxiliares de cocina tienen conocimientos básicos acerca de saneamiento y comprenden fundamentalmente acerca de la higiene y seguridad alimentaria.	De acuerdo a los resultados obtenidos el 100% de los auxiliares conocen acerca de que todos los utensilios de cocina deben ser limpiados y desinfectados para que al momento de utilizarlos se prevenga la contaminación de alimentos y así garantizar la inocuidad y calidad en las preparaciones.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- ✓ El proceso de limpieza y desinfección en un servicio de alimentación es de importancia para garantizar la inocuidad y calidad de las diversas preparaciones realizadas allí, con base en los resultados se evidencia que las auxiliares de cocina tienen conocimiento acerca de este tema y también se evidencia que día a día practican este método en su lugar de trabajo.
- ✓ Destacamos la responsabilidad y la disposición de las auxiliares de cocina con la temática tratada
- ✓ Es necesario seguir realizando constantemente este tipo de temáticas ya que con esto se logra el reforzamiento continuo de conocimientos básicos acerca de limpieza y desinfección.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo 1. Invitación limpieza y desinfección

LOS ESTUDIANTES  
DE NUTRICIÓN Y  
DIETÉTICA TIENEN  
EL GUSTO DE  
INVITARLAS A UNA  
CAPACITACIÓN  
ACERCA DE:

# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Fecha: 09- diciembre-2020  
Hora: 03:00pm  
Link de acceso:  
<https://us04web.zoom.us/j/78263436966?pwd=ZW9mWUlyWjYvWERGUmJReXJQcEZlQT09>  
ID de reunión: 782 6343 6966  
Código de acceso: je0ELd



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo.2 Evidencia Fotográfica



Formando líderes para la construcción  
de un nuevo país en paz

**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**

**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**

*Nutricionistas dietistas en formación X semestre*

Imagen tomada por: Jorge Alfredo Neme Betancourt/09-12-2020/ capacitación limpieza y desinfección.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Anexo Nro 3. Test evaluativo



#### TEST EVALUATIVO: LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Por favor responda falso o verdadero según corresponda

1. ¿La limpieza y la desinfección tienen como fin asegurar una buena higiene, tanto a nivel de los locales, los materiales, el personal y el ambiente? \*

Verdadero

Falso

2. ¿La limpieza y desinfección mejoran el ambiente laboral previniendo la formación de olores desagradables y la aparición de plagas? \*

Verdadero

Falso

3. ¿Los productos de limpieza son compuestos químicos específicamente formulados para remover suciedad o depósitos minerales? \*

Verdadero

Falso



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

ELIKA. (2015). LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN. Obtenido de [http://www.elika.net/datos/formacion\\_documentos/Archivo17/14.Limpieza%20y%20desinfecci%C3%B3n.pdf](http://www.elika.net/datos/formacion_documentos/Archivo17/14.Limpieza%20y%20desinfecci%C3%B3n.pdf)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPACITACIÓN: MANEJO DE RESIDUOS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPACITACIÓN: MANEJO DE RESIDUOS**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### INTRODUCCIÓN

Si el material de desecho no es apropiadamente recolectado, almacenado y dispuesto, puede atraer roedores y otras plagas. Cualquier derrame deberá ser limpiado tan pronto como sea posible. Para minimizar la atracción de roedores y otras plagas, las áreas de almacenamiento de los desechos, así como los recipientes, cubas y basureros, requieren de mucha atención cuando se limpian y desinfectan.

No deberá permitirse la acumulación de basura en las áreas de manipulación, almacenamiento y otras áreas de trabajo relacionadas con el alimento o de los ambientes que son vecinos, a menos que éstos últimos estén lo suficientemente alejados como para que no representen un peligro para el desarrollo normal de las actividades.

Se debe procurar: no dejar que se acumule basura, desecharla con frecuencia, Mantener los tachos de basura bien tapados y debidamente identificados, Usar bolsas de plásticos descartables, impermeables y resistentes, Lavar los tachos de basura con frecuencia, No acumular basura en áreas no designadas. (Reid, 2018)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Auxiliares del Servicio de Alimentación del Fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Manejo de residuos.

## OBJETIVO GENERAL

- ✓ Dar a conocer la importancia de mantener control en el manejo de residuos en el servicio de alimentación con la finalidad de minimizar la atracción de roedores y otras plagas, a las auxiliares del servicio de alimentación del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a las auxiliares del servicio de alimentación del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a las auxiliares del servicio de alimentación del fondo de empleados acerca de la importancia de mantener un buen manejo de residuos, así como también como se debe realizar un buen control del mismo.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una encuesta evaluativa, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### CAPACITACIÓN: MANEJO DE RESIDUOS

**¿Para qué?:** Con el propósito de informar a las auxiliares del servicio de alimentación del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P acerca de la importancia y como se debe clasificar correctamente los residuos para evitar la presencia de plagas, roedores y microorganismos.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el 09 de diciembre de 2020

**¿Cómo?:** Mediante la capacitación Manejo de residuos

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción tema: Manejo de residuos
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Auxiliares servicio de alimentación fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Vía Zoom

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 1 persona.

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNOSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática: Manejo de residuos.

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca del Manejo de residuos.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática: Manejo de residuos.

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (importancia del manejo de residuos, clasificación correcta de residuos)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca del manejo de residuos.

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática: Manejo de residuos dirigida a las auxiliares del servicio de alimentación del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Lista de asistencia a través de la herramienta tecnológica Zoom
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Manejo de residuos

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**Resultados Test: Manejo de Residuos**

Resultados Test: Manejo de Residuos						
Actividad			Capacitación: Manejo de residuos			
Lugar			Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P			
N° de Personas Encuestadas			1			
Momento de Aplicación			3:00 p. m.			
<b>Pregunta</b>	1. ¿El manejo sustentable de los residuos significa invertir la pirámide de cómo se manejan los residuos actualmente?	2. ¿Para dar cumplimiento al manejo de residuos se debe realizar la separación de estos mismos?	3. ¿En el recipiente verde deberá ir papel sucio, aluminio, envolturas, residuos barrido, servilletas, residuos orgánicos?	4. ¿Para minimizar la atracción de roedores y otras plagas, las áreas de almacenamiento de los desechos así como los recipientes, cubas y basureros, requieren de mucha atención cuando se limpian y desinfectan?	5. ¿No deberá permitirse la acumulación de basura en las áreas de manipulación, almacenamiento y otras áreas de trabajo relacionadas con el alimento?	
<b>Correcta</b>	1	1	1	1	1	
<b>Incorrecta</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Porcentaje (%)</b>	100%	100%	100%	100%	100%	
<b>Resultados</b>	Se puede evidenciar que el 100%, es decir la auxiliar presente comprendió correctamente que el manejo de residuos significa invertir la pirámide de cómo se manejan los residuos actualmente ya que hoy en día la gran mayoría de los residuos terminan en vertederos.	Del resultado obtenido del test evaluativo se observa que el 100% de las auxiliares, conoce que es recomendable y esencial la correcta clasificación y separación de residuos para evitar la proliferación de plagas y microorganismos.	El 100% de las auxiliares tienen conocimiento respecto a que el material como aluminio, envolturas, servilletas y demás residuos orgánicos deben ir en el recipiente de color verde.	El 100% de las auxiliares del SA conocen que la correcta limpieza y desinfección de las áreas de almacenamiento como diferentes recipientes usados en el servicio de alimentación son importantes para evitar la atracción de plagas y roedores.	Se puede determinar que el 100% de las auxiliares del SA tienen conocimiento de que no se debe acumular basuras en el área de manipulación, así como en las diferentes áreas relacionadas con alimentos para evitar la proliferación de microorganismos y contaminación en los alimentos.	





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONCLUSIONES

- ✓ De acuerdo con los resultados obtenidos del test evaluativo se pudo evidenciar que las auxiliares de cocina del Servicio de Alimentación de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente la importancia de mantener un buen control en el manejo de residuos en el servicio de alimentación, así como la correcta clasificación de residuos para evitar la proliferación de microorganismos como la presencia de roedores.
- ✓ Se concluye que se logró sensibilización del personal del servicio de alimentación a cerca de la importancia de implementar una correcta limpieza y desinfección dentro del servicio de alimentación para contribuir a la seguridad de los alimentos, ya que donde no hay suciedad ni microorganismos se pueden lograr mejores productos.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo Nro 1. Invitación a la capacitación: Manejo de residuos



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## Anexo.2 Capacitación: Manejo de residuos

**MANEJO DE RESIDUOS**

Si el material de desecho no es apropiadamente recolectado, almacenado y dispuesto, puede atraer roedores y otras plagas.

Para minimizar la atracción de roedores y otras plagas, las áreas de almacenamiento de los desechos así como los recipientes, cubas y basureros, requieren de mucha atención cuando se limpian y desinfectan.

No deberá permitirse la acumulación de basura en las áreas de manipulación, almacenamiento y otras áreas de trabajo relacionadas con el alimento o de los ambientes que son vecinos, a menos que éstos últimos estén lo suficientemente alejados como para que no representen un peligro para el desarrollo normal de las actividades.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

Imagen tomada por: Jorge Alfredo Neme Betancourt/09-12-2020/ Capacitación Manejo de residuos



### Anexo Nro 3. Test evaluativo

## TEST EVALUATIVO: MANEJO DE RESIDUOS

Por favor responda falso o verdadero según corresponda:

1. ¿El manejo sustentable de los residuos significa invertir la pirámide de cómo se manejan los residuos actualmente? \*

Verdadero

Falso

2. ¿Para dar cumplimiento al manejo de residuos se debe realizar la separación de estos mismos? \*

Verdadero

Falso

3. ¿En el recipiente verde deberá ir papel sucio, papel aluminio, envolturas, residuos de barrido, servilletas, residuos orgánicos? \*

Verdadero

Falso



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

Reid, C. (2018). GUIA DE BUENAS PRACTICAS DE MANUFACTURA PARA SERVICIOS DE COMIDAS. Obtenido de: <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Publicaciones/documentos/guias/guiaBPMserviciodecomidas.pdf>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL**

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud entre ellos la higiene y los hábitos saludables, desde un enfoque de calidad de vida, derechos y participación. La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas: mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad, prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades, facilitar las relaciones interpersonales y contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos. (Ghazoul, 2017)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## POBLACIÓN

- Auxiliares de cocina fondo de empleados Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## TEMA

- Normas básicas de higiene personal

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- ✓ Establecer la importancia de las normas básicas de higiene personal como conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable en las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Convocar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Explicar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados acerca de las normas básicas de higiene personal y como a través de estas se adopta un estado de salud saludable.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

**¿Para qué?:** Informar a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de Aguas Kpital Cúcuta sobre la importancia y el continuo desarrollo de las normas básicas de higiene personal.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el día 18 de noviembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo del tema higiene y manipulación de alimentos se realizará un encuentro virtual con las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P por medio de la plataforma zoom.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción normas básicas de higiene personal
- ✓ Proyección de video acerca de las normas básicas de higiene personal
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Auxiliares de cocina fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Zoom

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión, con una duración de 30 minutos.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** 2 personas

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN**

### **FASE 1. DIAGNÓSTICO**

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática Normas básicas de higiene personal

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de Normas básicas de higiene personal
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### **FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION**

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Normas básicas de higiene personal)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación acerca de normas básicas de higiene personal

### **FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN**

Desarrollo de la capacitación con la temática Normas básicas de higiene personal, dirigida a las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Test evaluativo

### **FASE 4. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de la temática socializada, Normas básicas de higiene personal

- ✓ Aplicación del instrumento
- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ANÁLISIS DE RESULTADOS

### Resultados Test: NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL

Actividad		Normas básicas de higiene personal			
Lugar		Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P			
N° de Personas Encuestadas		2			
Momento de Aplicación		3:30 p. m.			
Pregunta	1.¿La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable?	2.¿la higiene personal es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.?	3.¿El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención?	4.¿El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades?.	5. ¿Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar?
Correcta	2	2	2	2	2
Incorrecta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Porcentaje (%)	100%	100%	100%	100%	100%



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



<p><b>Resultados</b></p>	<p>Se puede evidenciar que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron correctamente que la higiene personal es el conjunto de acciones que contribuyen a mantenernos en un estado mucho más saludable.</p>	<p>Del resultado obtenido se observa que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que la higiene personal se encuentra vinculada de igual forma con diferentes aspectos como llevar una buena alimentación y la realización de actividad física con la finalidad de contribuir a buenos hábitos de vida saludable mejorando su calidad de vida.</p>	<p>El 100% las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron que el lavado de manos debe realizarse antes, durante y después de realizar ciertas acciones, como medida de prevención para evitar la transmisión de microorganismos.</p>	<p>De acuerdo a los resultados obtenidos, se evidencia que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que el aseo diario de la vivienda es necesario para prevenir el desarrollo de enfermedades.</p>	<p>Se puede determinar que el 100% de las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que una buena higiene solo se logra cuando las personas comprenden correctamente la importancia y los beneficios que esto le otorga al bienestar personal y familiar.</p>
--------------------------	--	---	---	---	---



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- ✓ De acuerdo a los resultados obtenidos del test evaluativo se pudo evidenciar que las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen que la higiene personal son un conjunto de acciones que nos permiten vivir con buena salud y nos ayudan a mantener una mejor calidad de vida.
- ✓ Las auxiliares de cocina del fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P comprendieron que es de vital importancia mantener limpio los espacios del hogar, ya que es una práctica necesaria para mantener la salud e higiene y prevenir el desarrollo de enfermedades.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo N°1. Invitación Normas básicas de higiene personal.

**Los estudiantes de nutrición y dietética tienen el gusto de invitarlas a una capacitación acerca de:**

**Normas básicas de higiene personal**

Fecha: 18-noviembre-2020  
Hora: 3:00pm

Link de acceso: <https://us04web.zoom.us/j/79299815753?pwd=QW1keWFuVjVjNmVNSk0c2TGFXSk1qZz09>

ID de reunión: 792 9981 5753  
Código de acceso: idXZ0f



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## Anexo Nro 2. Test evaluativo

### TEST EVALUATIVO CAPACITACIÓN: NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda falso o verdadero según corresponda:

1. ¿La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo \* para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.?

- Verdadero  
 Falso

2. ¿la higiene personal es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable \* y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.?

- Verdadero  
 Falso

3. ¿El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa \* prevención?

- Verdadero  
 Falso



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

Ghazoul, F. (2017). Guía básica: Higiene y cuidado del cuerpo.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: SOBREPESO Y OBESIDAD**

Elaborado por:  
JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES  
CC. 1093886267  
JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL  
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P  
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME CAPACITACIÓN: SOBREPESO Y OBESIDAD**

Elaborado por:  
**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
CC. 1093886267  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
CC. 1094280225

*Nutricionistas Dietistas en formación, X semestre*

Presentado a:  
**ND, MSP LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
*Docente supervisora de prácticas campo acción profesional*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**2020**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INTRODUCCIÓN

La obesidad y el sobrepeso corresponden al espectro de una patología caracterizada por acumulación anormal o excesiva de grasa, de etiología múltiple, en la cual intervienen factores genéticos, ambientales y psicológicos, siendo su principal causa, pero no la única, el desbalance energético entre calorías consumidas y gastadas. Además, con repercusiones sistémicas, comportándose como un importante factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, del aparato locomotor y en algunos tipos de cáncer.

La medición de grasa corporal sería el estándar de oro para su correcto diagnóstico, sin embargo, un parámetro útil, reproducible, y ampliamente utilizado en los estudios epidemiológicos como una medida subrogada del contenido graso en función de peso y talla es el índice de masa corporal –kilos dividido por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>). (Tovar & Olaya Dávila, 2016).

Aunque esta es la definición mundial aceptada, recientemente La Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos y el Colegio Americano de Endocrinología (AACE/ACE) en la conferencia de consenso de obesidad en 2014 proponen una nueva definición de la obesidad como una enfermedad crónica; en el marco de este concepto emergente se requiere, además de las descripciones antropométricas, la evaluación clínica de las complicaciones relacionadas con la obesidad, estadificación y un algoritmo de manejo. Cada complicación deberá ser evaluada también por el impacto que produce en la salud. Así, el diagnóstico de obesidad no solo depende del IMC sino del impacto de la ganancia de peso en salud de los individuos. (Tovar & Olaya Dávila, 2016)



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **POBLACIÓN**

- Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

## **TEMA**

- Sobrepeso y Obesidad

## **OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Informar acerca del sobrepeso y obesidad sus causas y consecuencias con el fin de generar cambios en los estilos de vida, mejorar el estado de salud y optimizar la calidad de vida de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Convocar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P mediante una invitación formal para que sean partícipes del tema a tratar.
- ✓ Informar a los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P las cifras acerca de sobrepeso y obesidad a nivel mundial y nacional.
- ✓ Informar acerca del tratamiento nutricional del sobrepeso y obesidad a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P para mejorar los estilos de vida.
- ✓ Evaluar a través de la aplicabilidad de una Encuesta, los conocimientos adquiridos durante la charla expuesta.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

### SOBREPESO Y OBESIDAD

**¿Para qué?:** Con el fin de contribuir al mejoramiento del estado nutricional se quiere realizar la charla de sobrepeso y obesidad, dar a conocer sus causas, consecuencias y el tratamiento nutricional para mejorar la calidad de vida y el estado de salud de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

**¿Cuándo se implementará?:** Se implementará de lunes a jueves a partir del 26 de noviembre del 2020

**¿Cómo?:** Para el desarrollo de la temática de sobrepeso y obesidad se realizará un encuentro virtual con los colaboradores de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P a por medio de la plataforma meet.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Introducción acerca de sobrepeso y obesidad
- ✓ Video de “pésate ahora”
- ✓ Resolver dudas e inquietudes del tema
- ✓ Aplicación del test evaluativo de la temática socializada

**¿Quién organiza el proceso educativo?:** Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan prácticas Campos de Acción profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

**¿Con quién?:** Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.SP

**¿Dónde? (Lugar de desarrollo de las sesiones):** Herramienta tecnológica Meet

**¿Cuántas sesiones y duración de cada una?:** Se realizará 1 sesión de lunes a jueves, con una duración de 30 minutos y después se procede a realizar actividad física mediante la realización de rumba terapia.

**¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?:** máximo 50 personas.

**¿Cómo evaluar los resultados?:** Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## FASES DE LA IMPLEMENTACIÓN

### FASE 1. DIAGNÓSTICO

En esta fase se realiza la búsqueda de la información acerca de la temática sobrepeso y obesidad

- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de sobrepeso y obesidad
- ✓ Diseñar y elaborar lista de asistencia
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de resultados del test evaluativo.

### FASE 2. DISEÑO Y PLANEACION

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Diapositivas) para la socialización de la temática

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Sobrepeso y Obesidad)
- ✓ Diseño y elaboración de la capacitación a realizar
- ✓ Diseño y elaboración de la invitación Sobrepeso y Obesidad.

### FASE 3. IMPLEMENTACIÓN- EJECUCIÓN

Desarrollo de la capacitación con la temática Sobrepeso y Obesidad, dirigida a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

- ✓ Documentos utilizados: diapositivas
- ✓ Realización de rumba terapia
- ✓ Evidencias fotográficas de la sesión desarrollada
- ✓ Lista de asistencia
- ✓ Test evaluativo

### FASE 4. EVALUACION

Se realizará la evaluación de la temática socializada, sobrepeso y obesidad

- ✓ Aplicación del instrumento



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

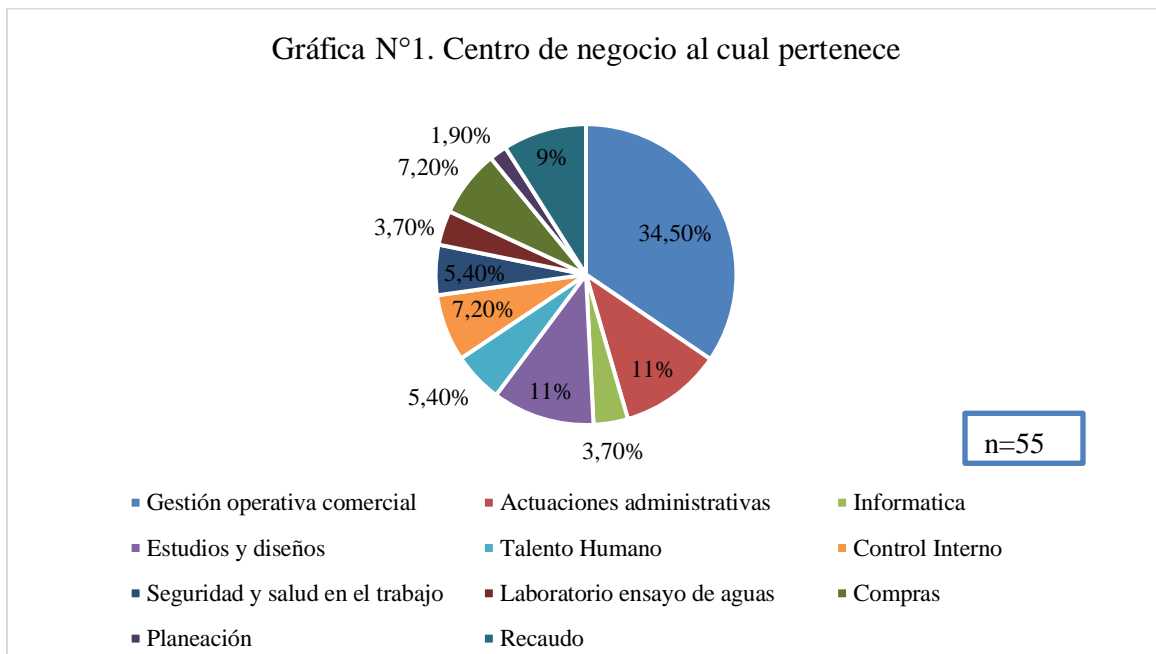
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



- ✓ Tabulación, procesamiento e interpretación de resultados

## RESULTADOS

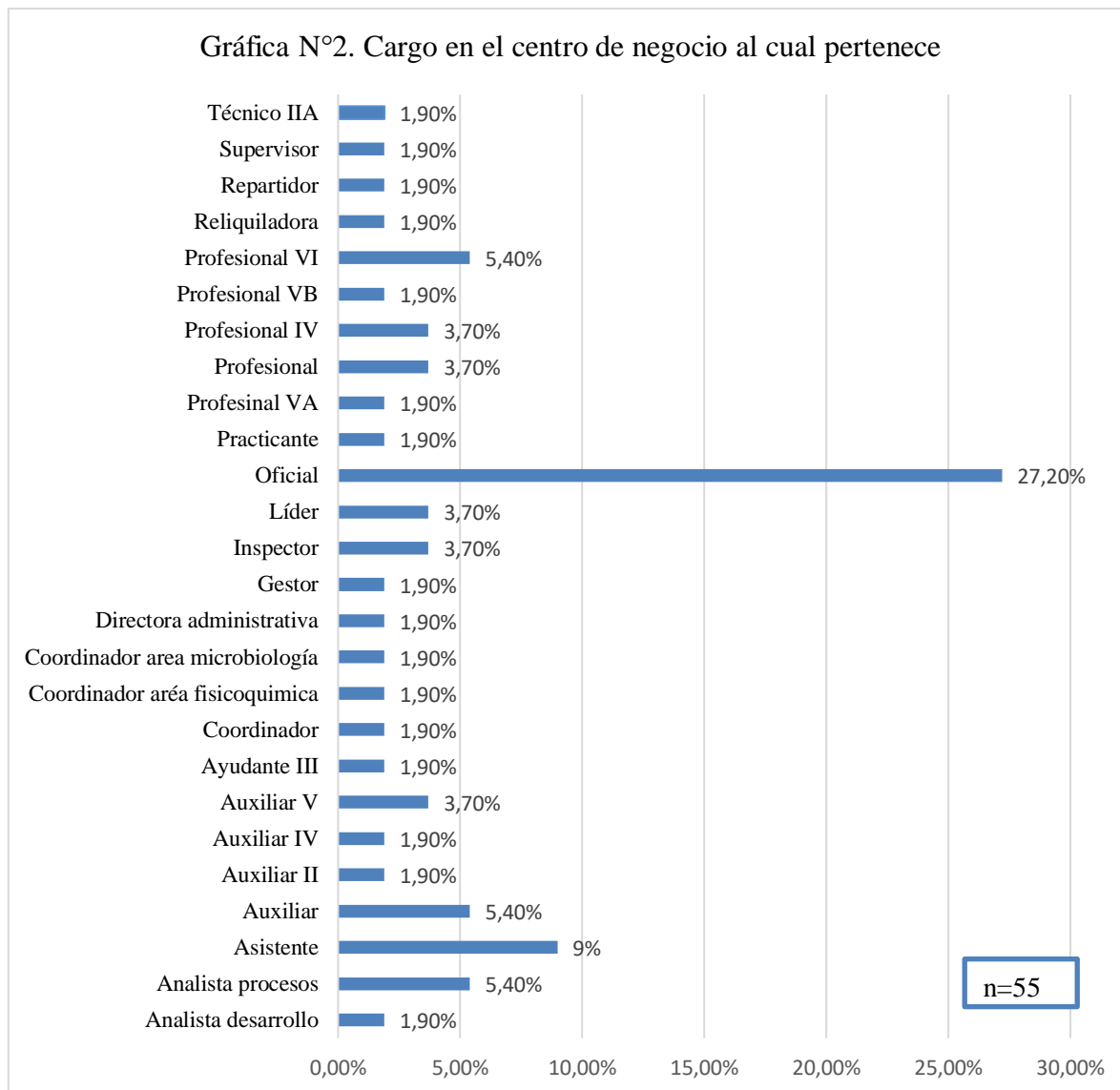
Gráfica N°1. Centro de negocio al cual pertenece



De acuerdo a la gráfica Nro 1, se puede evidenciar que el 34,50% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el centro de negocios de Gestión operativa comercial, seguido del 11% en laboratorio ensayo de aguas, y estudios y diseños, seguido de seguridad y salud en el trabajo, actuaciones administrativas, control interno, informática, recaudo, informática y planeación. De acuerdo a estos resultados se puede deducir que la mayor frecuencia de los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta evaluativa y capacitación del tema: sobrepeso y obesidad, al centro de negocios de gestión operativa comercial.



**Grafica Nro 2. Cargo en el centro de negocio al cual pertenece**



De acuerdo a la gráfica Nro 2, se puede observar que el 27,20% corresponde a los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que se encuentran laborando en el cargo de oficial, seguido con un 5,40% en el cargo de profesional VI y auxiliar, analista procesos, y 3,70% en profesional IV, profesional, líder, inspector, auxiliar V, y así respectivamente. De acuerdo a estos resultados se puede deducir que la mayor frecuencia

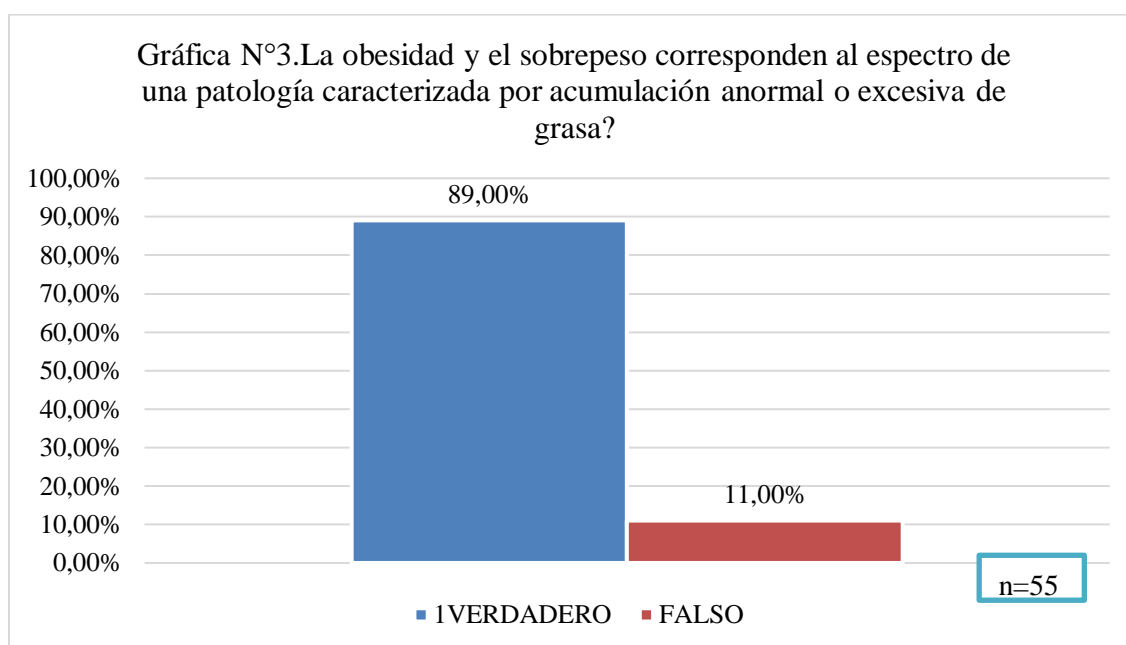


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



de los trabajadores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en la capacitación del tema: sobrepeso y obesidad, pertenecen al cargo de Profesional VI.

**Gráfica N°3. La obesidad y el sobrepeso corresponden al espectro de una patología caracterizada por acumulación anormal o excesiva de grasa?**



**Análisis:** Con base en la gráfica Nro 3. se puede evidenciar que el 89% que corresponde a 53 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que la obesidad y el sobrepeso corresponden al espectro de una patología caracterizada por la acumulación anormal o excesiva de grasa, mientras que el 11% que corresponde a 2 colaboradores, respondieron que esto era falso, en donde se permite evidenciar que es importante reforzar esta temática para que la totalidad de los colaboradores de la empresa conozcan que tanto el sobrepeso y la obesidad se determina como un aumento de composición de grasa corporal.



SC-CER96940

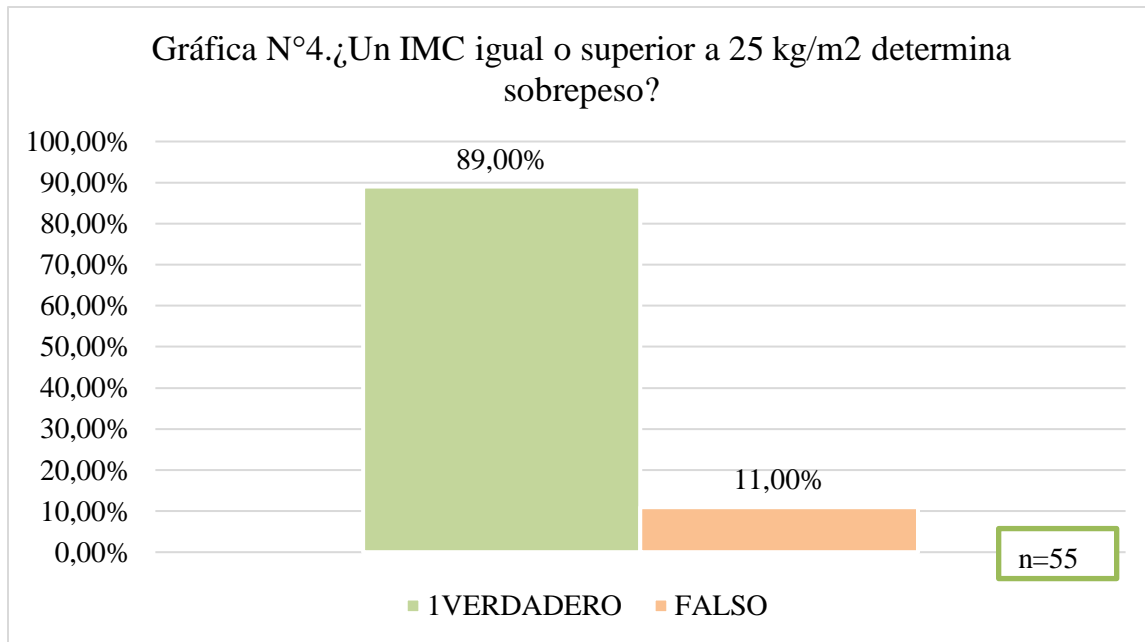


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Gráfica N°4. ¿Un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> determina sobrepeso?



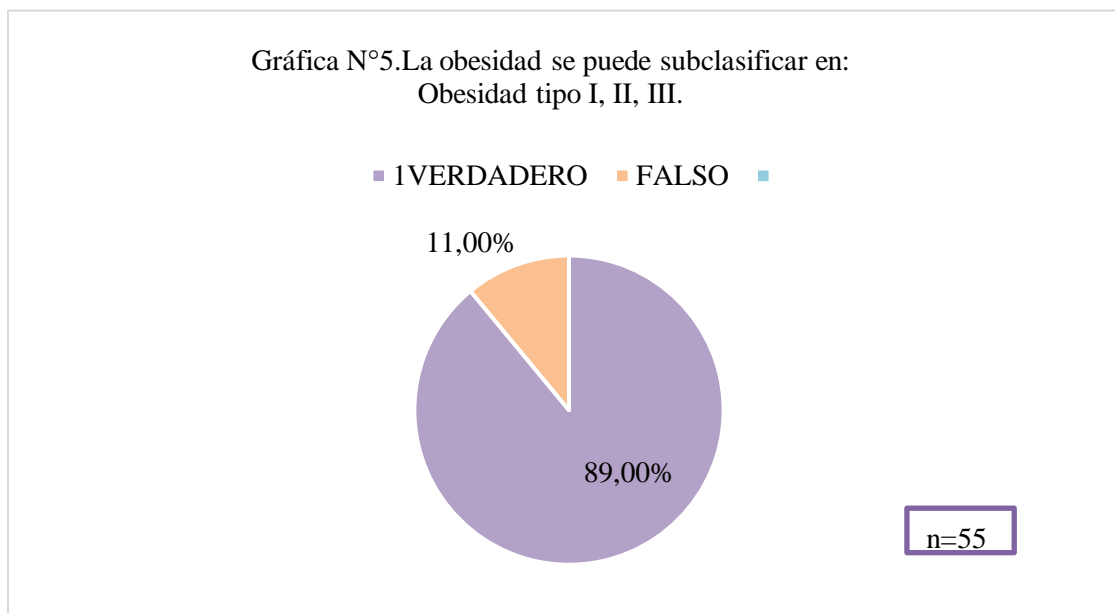
**Análisis:** De acuerdo en la gráfica Nro 4. se evidencia que el 89% que corresponde a 53 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> se determina como sobrepeso, mientras que el 11% que corresponde a 2 colaboradores, respondieron que esto era falso, a partir de este resultado se establece que es importante que la totalidad de colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conozcan que el IMC es un indicador que se encarga de calcular el porcentaje de grasa corporal que hay en nuestro cuerpo, y que cuando arroja un resultado igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> se establecerá como sobrepeso.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Gráfica N°5. La obesidad se puede subclasificar en: Obesidad tipo I, II, III.



**Análisis:** Según la gráfica Nro 5. se observa que el 89% que corresponde a 53 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que la obesidad se puede subclasificar en obesidad de tipo I,II, y III; mientras que el 11% que corresponde a 2 colaboradores, respondieron que esto era falso, de acuerdo a este resultado se determina que es importante que en los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P quede totalmente claro que la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud, en donde esta a su vez esta se clasifica en 3 tipos, de tal forma que esta clasificación es muy importante ya que el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, algunos tipos de cáncer, aumenta con el mayor grado de obesidad.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

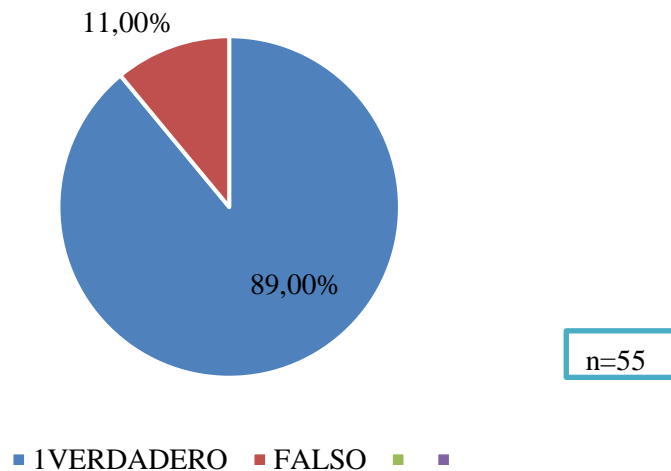


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Gráfica N°6..El exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, tórax y abdomen. Este tipo de obesidad se asocia a mayor riesgo de dislipidemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general. Este tipo de obesidad es: Obesidad de tipo androide.**

Gráfica N°6.El exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, tórax y abdomen. Este tipo de obesidad se asocia a mayor riesgo de dislipidemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general. Este tipo de obesidad es: Obesidad Andro



**Análisis:** Según la gráfica Nro 6. se observa que el 89% que corresponde a 53 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que el exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, tórax y abdomen. Y que este tipo de obesidad se asocia a mayor riesgo de dislipidemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general, en donde se determina que este tipo de obesidad es: obesidad Androide; mientras que el 11% que corresponde a 2 colaboradores, respondieron que esto era falso, a partir de este resultado se determina que es importante reforzar esta temática en los colaboradores para que puedan diferenciar en las diferentes clasificaciones que se realizan de acuerdo a la distribución regional de la grasa.

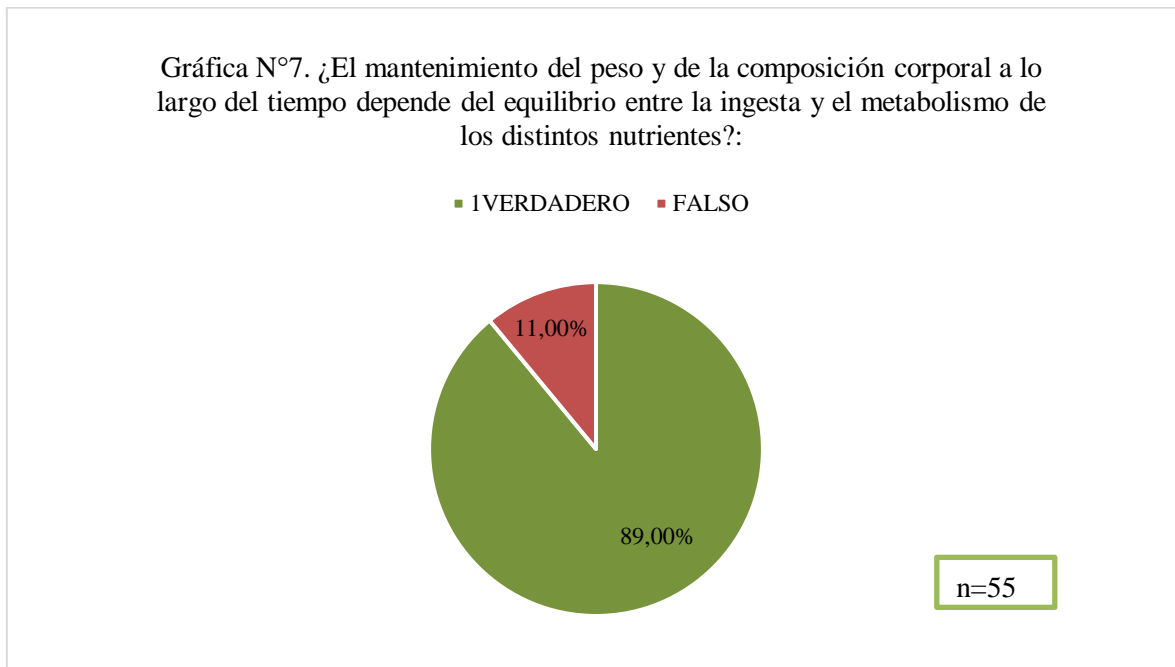


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**Gráfica N°7. ¿El mantenimiento del peso y de la composición corporal a lo largo del tiempo depende del equilibrio entre la ingesta y el metabolismo de los distintos nutrientes?**



**Análisis:** De acuerdo a la gráfica Nro 7. se observa que el 89% que representa a 53 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta respondieron que es verdadero, es decir que el mantenimiento del peso y de la composición corporal a lo largo del tiempo depende del equilibrio entre la ingesta y el metabolismo de los distintos nutrientes, mientras que el 11% que corresponde a 2 colaboradores, respondieron que esto era falso, a partir de este resultado se determina que es importante que en la totalidad de los colaboradores de la empresa de Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P se refuerce respecto a esta temática ya que es importante que conozcan que el mantener un peso adecuado depende de acuerdo a un balance entre la energía que se consumen y las que son gastadas.





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONCLUSIONES

- Se evidenció que gran parte de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento del test evaluativo, como de la socialización de esta temática del sobrepeso y la obesidad adquirieron conocimientos en cuanto a la clasificación que se determina para la obesidad, sus causas, factores de riesgo y sus respectivas recomendaciones nutricionales para tener en cuenta y así evitar el desarrollo de esta enfermedad.
- La gran parte de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P conocen la importancia de la correcta clasificación de acuerdo a la distribución regional de la grasa como su relación con diversas enfermedades no transmisibles como dislipidemias, diabetes y enfermedad cardiovascular.
- Los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P desarrollaron y participaron en la actividad física llevada a cabo una finalizada la capacitación en donde comprendieron que realizar ejercicio físico ayuda a prevenir diversas enfermedades, así como evitar el desarrollo del sobrepeso y la obesidad.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ANEXOS

### Anexo N°1. INVITACIÓN CAPACITACIÓN SOBREPESO Y OBESIDAD

El programa de  
Nutrición y Dietética  
apoyando al  
programa Estilos de  
vida saludable,  
tienen el gusto de  
invitarlos a una  
charla acerca de:

**SOBREPESO Y  
OBESIDAD**

Fecha: 12- Noviembre-2020  
Hora: 5:00p.m  
Link de acceso:  
<https://meet.google.com/cnw-sdyr-oen>

Llevar ropa comoda y Agua,  
después de la charla se hará  
actividad física.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo N°2. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

**DIAGNÓSTICO Y METODOS DE EVALUACIÓN**

Hay algunos métodos que son: peso, talla, diámetros, ultrasonidos, bioimpedancia, resonancia, T.A.C, absorciometría/RX

**IMPEDANCIOMETRÍA**

Conducción eléctrica en el organismo, los tejidos ejercen una resistencia diferente al paso de corriente eléctrica, según su contenido en agua, electrolitos intra y extra celulares.

**TOBEC (CONDUCTIBILIDAD ELECTRICA CORPORAL TOTAL)**

Corriente eléctrica al hacer pasar una persona acostada a través de un campo magnético, el movimiento a través de este campo de una curva que representa la interacción de este campo magnético con la forma geométrica y la distribución y cantidad de material conductor.

A partir de esta curva construida, mediante resonancia, análisis

**FACTORES DE RIESGO**

**PSICOLÓGICOS**

Los episodios depresivos.

El hecho de aislarse, sin nada que hacer, puede llevar a esas personas a refugiarse en la comida.

**FISIOLÓGICOS**

Pubertad, gestación, menopausia, edad.

Edad: se marca el límite de los 30 años como la edad donde se comienza con una disminución de la actividad física, con lo cual las grasas aumentan y baja la masa



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

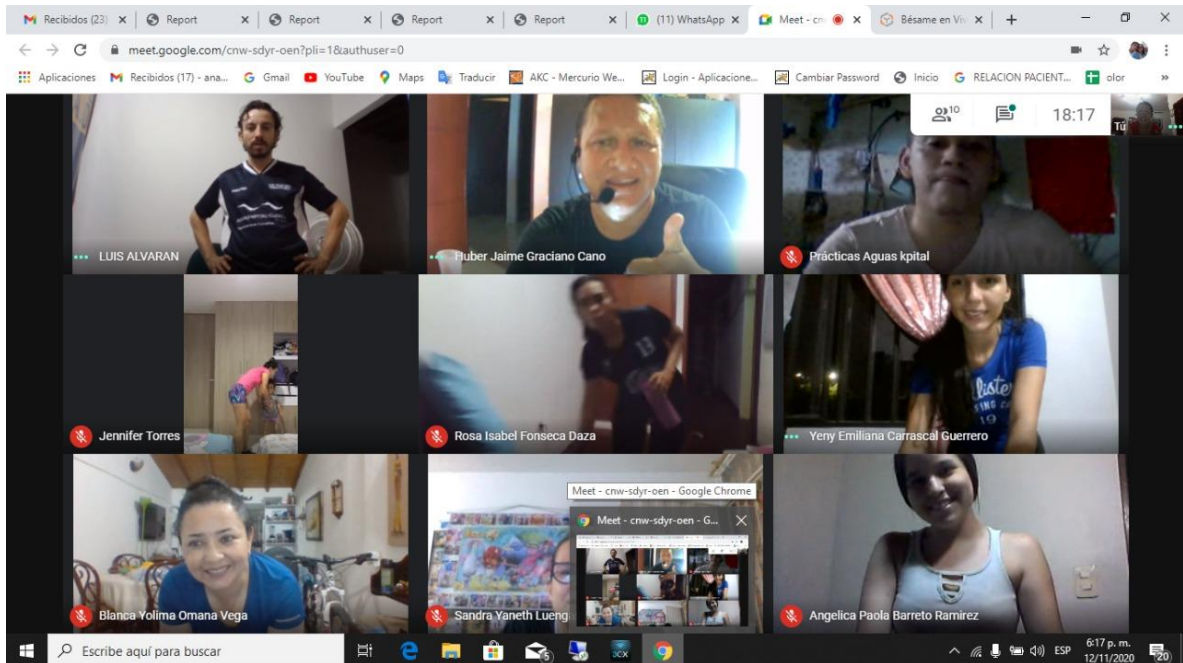
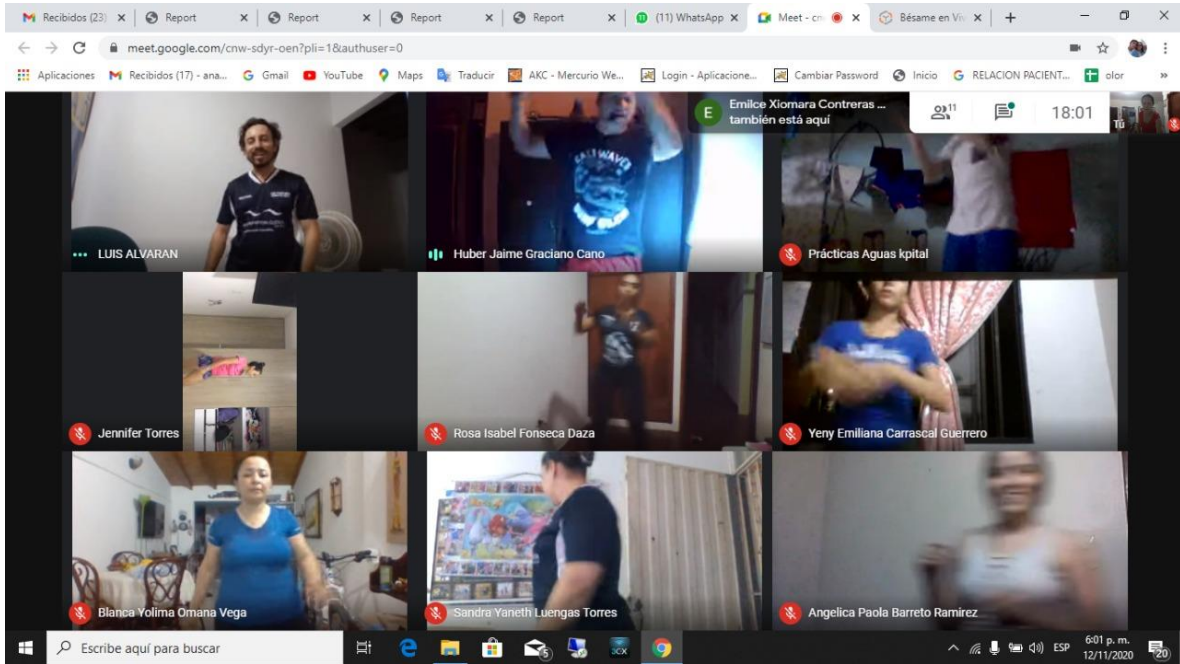
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### ANEXO NRO 3. TEST EVALUATIVO



**TEST EVALUATIVO: SOBREPESO Y OBESIDAD**

Este test se realiza con el fin de reforzar sus conocimientos acerca de la temática tratada en la capacitación, responda según corresponda:

Nombre Completo: \*

Texto de respuesta corta

Cedula de ciudadanía: \*

Texto de respuesta corta

Centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta

Cargo en el centro de negocio al cual pertenece: \*

Texto de respuesta corta



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## BIBLIOGRAFÍA

Tovar, Y. G., & Olaya Dávila, A. (2016). Guía de Práctica Clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y obesidad en adultos. Bogotá, Cundinamarca, Colombia. Obtenido de [http://gpc.minsalud.gov.co/gpc\\_sites/Repositorio/Conv\\_637/GPC\\_obesidad/GUIA\\_SOBRREPESO\\_OBESIDAD\\_ADULTOS\\_COMPLETA.pdf](http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_637/GPC_obesidad/GUIA_SOBRREPESO_OBESIDAD_ADULTOS_COMPLETA.pdf)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

**INFOGRAFÍAS**

**DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS**  
 Jueves 15 de octubre  
 "Las manos limpias salvan vidas"



El lavado de manos es la acción más económica y efectiva que ayuda a prevenir enfermedades ¡Las manos limpias salvan Vidas!

Cuando te lavas las manos... matas los gérmenes, microbios y bacterias. Estar limpios y sanos, está en nuestras manos.

**Pasos para un correcto lavado de manos.**

1. Moja tus manos.
2. Aplica Jabón.
3. Frotar las manos Palma a palma.
4. Enjabona los espaldas de tus manos.
5. Fregado entre tus dedos.
6. Frotar la espalta de dedos en el palmas opuestas.
7. Pulgares limpios.
8. Lavado uñas.
9. Enjuagar las manos.
10. Secar con un toalla de un solo uso.
11. Use la toalla para apagar el grifo.
12. Tus manos están limpias.

Elaborado por:  
 Jennifer Alejandra Medina Torres  
 Jorge Alfredo Neme Betoncourt  
 Nutricionistas Dietistas en formación





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Sábado 10 de Octubre

# DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en colaboración con la Federación Mundial para la Salud Mental observa el Día Mundial de la Salud Mental el 10 de octubre de cada año.



El propósito de esta fecha es visibilizar el trastorno mental más grave que están padeciendo los miembros de la sociedad global, para generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a estas personas y les permita sobrellevar su enfermedad o curarse definitivamente.

### ¿COMO CUIDAR LA SALUD MENTAL?

- A** Mantener organizadas rutinas y actividades.
- B** mantener relaciones personales saludables.
- C** distinguir y hablar sobre nuestras emociones.
- D** hacer ejercicio, regular horarios de sueño y alimentación.

Las enfermedades mentales son la causa más frecuente de incapacidad en adolescentes del mundo y afecta **TODOS** los aspectos de **SALUD Y DESARROLLO**: físico, mental y social



**JENNIFER ALEJANDRA MEDINA TORRES**  
**JORGE ALFREDO NEME BETANCOURT**  
NUTRICIONISTAS DIETISTAS EN FORMACIÓN



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



## DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES (14 de noviembre)

LEMA: "La enfermera y la diabetes"

### SINTOMAS

Sed excesiva, aumento de la frecuencia urinaria, cansancio, visión borrosa o pérdida involuntaria de peso

### TRATAMIENTO

Tratamiento con insulina, alimentación adecuada, disminuir consumo de gaseosas, jugos artificiales, disminuir el consumo de golosinas y productos con alto contenido en azúcar, realizar ejercicio.

### CAUSAS DE LA DIABETES

#### DIABETES TIPO 1:

Genética, exposición a virus y otros factores ambientales

**DIABETES TIPO 2:** sobrepeso, obesidad, antecedentes familiares de DM, sedentarismo, tabaquismo

**DIABETES GESTACIONAL:** Edad avanzada de la madre, sobrepeso y obesidad, sedentarismo, antecedentes de diabetes, familiares o en embarazos anteriores.

### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que produce un aumento en los niveles de azúcar (glucosa) en sangre.



### TIPOS DE DIABETES

**DIABETES TIPO 1:** también llamada insulino dependiente, ocurre cuando el páncreas no produce una cantidad suficiente de insulina.

**DIABETES TIPO 2:** llamada también la diabetes del adulto. En este tipo de diabetes existe una reducción en la eficacia de la insulina para procesar la glucosa (esta reducción se denomina insulínresistencia).

**DIABETES GESTACIONAL:** Se define como "cualquier grado de intolerancia a la glucosa con inicio o primer reconocimiento durante el embarazo".

Elaborado por :  
Jennifer Alejandra Medina Torres  
Jorge Alfredo Neme Betancourt  
Nutricionistas Dietistas en formación



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CARACTERÍSTICAS GENERALES



En el marco del Día Mundial del Corazón, la Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) llama a adoptar hábitos de vida saludables desde la infancia para prevenir enfermedades del corazón durante la edad adulta.

## FACTORES DE RIESGO QUE PROMUEVEN EL DETERIORO DEL CORAZÓN



El primer paso para cuidar tu corazón es prevenir los factores de riesgo cardiovascular. Es decir, aquellas características biológicas y hábitos de vida que aumentan las probabilidades de que aparezca una enfermedad cardiovascular.

## ¿CÓMO CUIDAR TU CORAZÓN?

## CONSEJOS PARA TENER UN CORAZÓN SANO:

- 01 Evita el Tabaco.
- 02 Limita el consumo de azúcares, grasas y sal.
- 03 Aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- 04 Evita el consumo de alcohol y de bebidas azucaradas o refrescos.
- 05 Consume productos frescos y sin procesar.
- 06 Practica ejercicio de forma regular.
- 07 Evita actividades sedentarias.

Juanflor Alejandro Medina Torres  
Jorge Alfredo Neme Betancourt  
Narciso Torres Olayo en formación  
I semestre



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN (Viernes 16 de octubre)

Cada 16 de octubre desde el año 1979 se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, una celebración promovida por la FAO con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.

#### ¿CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SANA?

- Apostar por las comidas hechas en casa
- Ayudar a los productores locales a seguir generando vegetales, frutas y verduras, realmente ricas en vitaminas y minerales

El Plato saludable de la Familia Colombiana, invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos.

#### Plato saludable de la Familia Colombiana

Agude a elegir una alimentación sana y variada para cada tiempo de comida en porciones adecuadas, a consumir alimentos autóctonos que se producen y preparan en las regiones de nuestro país como parte de la cultura colombiana.

Elaborado por:  
 Jennifer Alejandra Medina Torres  
 Jorge Alfredo Neme Betancourt  
 Nutricionistas Dietistas en formación



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

#### AGUAS KPITAL S.A. E.S.P. PRÁCTICA CAMPOS DE ACCION PROFESIONAL NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ACTIVIDAD	SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	sem .5	sem .1	sem 2	sem 3	sem .4	sem .5	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	sem .1	sem .2	sem .3	sem .4	
Presentación de la estrategia “Cúdate y cuida a los que te rodean” (canción: uso del tapabocas, lavado de manos challenge, coplas llaneras sobre el distanciamiento social y aglomeraciones) a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P																			
Dar a conocer Tips de Alimentación saludable a través de la aplicación Zoom a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																			
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial del corazón (25 de septiembre)																			
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial la diabetes (14 de noviembre)																			
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial de la alimentación (16 de octubre)																			
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial de la salud mental (10 de octubre)																			
Presentar infografía respecto a la celebración de: Día mundial del lavado de manos (15 de octubre)																			
Toma de medidas antropométricas a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																			



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Ejecución de la Intervención "Manejo del control de la obesidad" mediante capacitaciones educativas a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.																			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**CRONOGRAMA DE CAPACITACIONES A LAS COLABORADORAS DEL  
 SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DEL FONDO DE EMPLEADOS DE LA  
 EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P 2020-2**

TEMAS DE CAPACITACIONES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
BPM: Buenas Prácticas de manufactura																
Correcto lavado de manos																
Enfermedades transmitidas por alimentos ETA																
Estandarización de porciones																
Higiene y manipulación de alimentos																
Normas básicas de higiene personal																
Conservación y almacenamiento de alimentos																
Prevención del covid-19 en manipuladores de alimentos																
Limpieza y desinfección																
Manejo de residuos																
Alteración de los alimentos, deterioro y contaminación																
Seguridad y salud en el trabajo																
Control de plagas																



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750